

うっかりドーピングに注意 毎年更新される「禁止成分」



知っていますか？ドーピングの「禁止成分」

ドーピング防止のために、使用が禁止されている物質の成分は世界アンチ・ドーピング機構(WADA)の「禁止表」※₁に定められています。禁止表は毎年更新されるため、最新の禁止表を確認しましょう。今使用している飲み薬や塗り薬がドーピングになるかもしれません。ドーピングの判断には専門的な知識を必要とするため、使用する前に医師や薬剤師に相談してください。

ドーピングに関する情報は、日本アンチ・ドーピング機構(JADA)※₂や日本スポーツ協会※₃のホームページに掲載されている最新の情報を参考にしましょう。また、「使用可能な医薬品」※₄に関しては、日本スポーツ協会のホームページに掲載されていますので、安心して使用できる薬を確認することができます。



「口内炎」に気をつけよう！



市販の風邪薬や漢方薬、のど飴などに含まれる成分がドーピングに該当することがありますが、近年の改正により口内炎に使用する塗り薬も該当となりました。

口内炎が悪化してしまうとコンディションに影響し、試合の勝敗を左右しかねません。口内炎には、飲み薬やうがい薬が有効です。発症した場合には我慢せず、薬局で薬剤師に相談してください。また、噛み合わせによる口内組織の炎症が原因と考えられる場合には、歯科医師に相談してみましょう。

ストレスや栄養不足による
免疫力低下

口内の火傷による炎症

頬の内側を噛むなどの
物理的的刺激



- ・痛みで食事が食べられない
- ・痛みでストレスが増す
- ・痛みで集中できなくなる



〈参考〉

※1 世界アンチ・ドーピング機構. 「禁止リスト」. 2022. 参照 2022-07-10

<https://www.wada-ama.org/en/resources/world-anti-doping-program/prohibited-list>

※2 日本アンチ・ドーピング機構. 参照 2022-07-10

<https://www.playtruejapan.org/>

※3 日本スポーツ協会. アンチ・ドーピング. 参照 2022-07-10

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid537.html>

※4 日本スポーツ協会. アンチ・ドーピング. 「使用可能薬リスト」. 2022年版. 参照 2022-07-10

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid537.html>

ドーピング関連記事 \こっちも見てね！/

第4回 今だからこそ、正しく知ろう！「ドーピング」

第5回 知っていましたか？「うっかりドーピング」

◇ 監修 ◇

公益財団法人 岩手県体育協会
スポーツ医・科学委員会 委員

有限会社かたくり薬局 薬剤師 本田 昭二 氏

