

【どうすればいいの？花粉症や鼻炎の薬】

(この内容は2018年1月1日から2018年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟 アンチ・ドーピング委員会

花粉症などの鼻炎の影響で、普段の練習や大会で本来のパフォーマンスを発揮出来なかった経験はありませんか？

また、薬を飲んだら眠気でパフォーマンスをうまく発揮出来なかった経験はありませんか？

「眠気が強い方が効果も強い」わけではありません！ここでは、ドーピング違反にならず、眠気が少ないとされる花粉症などの鼻炎に対するお薬の一例を紹介します。

＜病院や薬局でもらう場合＞

【飲み薬】 *ここに載っている薬のジェネリック医薬品も使用できます。



アレグラ®錠60mg



アレジオン®錠20



エバステル®錠10mg



クラリチン®錠10mg



ジルテック®錠10



アレロック®錠5

・ビラノア®錠 20mg

・タリオン®錠 10mg

【点鼻薬】



アラミスト®点鼻液



ナゾネックス®点鼻液



フルナーゼ®点鼻液



リボスチン®点鼻液



インターール®点鼻液

＜ドラッグストアで購入する場合＞

(公財)日本水泳連盟のホームページ(https://www.swim.or.jp/about/anti_d.php)にある

＜いつでも使える薬の例＞に載っているアレルギー用薬を参考に購入しましょう。

・お薬は症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)や症状のひどさ、生活スタイルによって使い分けます。医師や薬剤師にご自身の症状をきちんと伝え、症状にあったお薬を用法・用量を守って使うことが大切です。

・ここでご紹介したお薬は安心してご使用になれますが、薬によってはドーピング禁止物質を含むものもあります。

ここでご紹介したお薬以外のものを使用する際は、(公財)日本水泳連盟のホームページの【薬の相談窓口】

(<https://www.swim.or.jp/antidoping/>)にご相談いただくことをお勧めします。

・ディレグラ®配合錠には禁止物質が含まれていますので、服用は避けましょう。

・漢方薬にも禁止物質を含むものがありますので、服用は避けましょう。

[参考・引用文献]

鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会: 2016年版 鼻アレルギー診療ガイドライン -通年性鼻炎と花粉症-

[監修] (公財)日本水泳連盟 アンチ・ドーピング委員会 委員 福田裕次郎

2018年1月1日作成