

【どうすればいいの？花粉症や鼻炎の薬】

(この内容は 2025 年 1 月 1 日から 2025 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、アンチ・ドーピング規則違反にならず、花粉症などの鼻炎に使用が可能なお薬の例を紹介します。

＜病院や薬局でもらう場合＞

【飲み薬】

- ・アレグラ[®]錠 60mg (フェキソフェナジン)
- ・クラリチン[®]錠 10mg (ロラタジン)
- ・ビラノア[®]錠 20mg
- ・デザレックス[®]錠 5mg

添付文書上、以下の飲み薬は服用後の眠気に関する注意書きがあります。

- ・アレジオン[®]錠 20 (エピナスチン)
- ・アレロック[®]錠 5 (オロパタジン)
- ・エバステル[®]錠 10mg (エバスチン)
- ・ザイザル[®]錠 5mg (レボセチリジン)
- ・タリオン[®]錠 10mg (ベポタスチン)
- ・ジルテック[®]錠 10 (セチリジン)
- ・ルパフィン[®]錠 10mg

【点鼻薬】

- ・アラミスト[®]点鼻液 27.5 μ g
- ・フルナーゼ[®]点鼻液 50 μ g (フルチカゾン)
- ・ナゾネックス[®]点鼻液 50 μ g (モメタゾン)
- ・リボスチン[®]点鼻液 0.025mg

【注射薬】

- ・ゾレア[®]皮下注

* () 内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。ジェネリック医薬品も使用できます。

＜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://swim.or.jp/anti-doping/>)にある
＜いつでも使える薬の例＞の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://swim.or.jp/anti-doping/consultation/>)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、プソフェキ[®]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。