

水之巻 ～ 己を知る ～

- 風邪の予防
- 歯のコンディショニング
 - 歯の痛みの原因と対策
 1. 虫歯 2. 歯周病 3. 親知らず
 4. 衝突などによる外傷
(歯の破折・脱臼・唇の裂傷など)
 5. 顎関節症 6. その他
 - 出発までにしておきたいこと
- 水分摂取

運動中の水分喪失の影響を最小限にし、良いコンディショニングを保つには
- 体温管理 — ウェアでの調整

アテネでの体温管理のポイント
- 暑熱対策

スムーズな暑熱馴化のポイント
- 機内でのコンディショニング

機内で良好なコンディショニングを維持するためには
- 時差ぼけ対策について

■ 水之巻

① 手首をよく洗いましょう。洗う時は手は、目、鼻、口を触らないようにします。洗った後に自分のウイルスがついていることが無いことを確認してください。

② 家族や他の乗組員に対しては、1m以上の距離を保つことがないようにします。

③ 目のせきや目やみはアスタサをする。これが原因になります。マスクは、他の人にうつす手動にもなります。

④ 体温が高いときは体温を測定すると、早期発見に役立ちます。

⑤ 予防に気をつけておけば防いでしまったと、今は、早めにチームドクターに相談してください。なぜならドーピング検査は時間を決めておかないと、自分の判断で乗務の出来ない可能性があります。日本チームのメディアからチームにはドーピング検査に関する乗務を依頼しています。

水之巻 2

火之巻 ～ ルールを知る ～

- ドーピング検査に対する日常の準備
- ドーピング検査の基準
- 病気やケガの治療のために禁止物質や禁止方法を使用するとき
- ドーピング検査関係の用語
- 競技外検査に選ばれたとき

アスリートガイド2003
「競技外検査のために」抜粋
(世界アンチ・ドーピング機構作成、日本アンチ・ドーピング機構/訳)

競技者の権利と義務

■ ドーピング検査に対する日常の準備

① 病院、注射、吸入、点滴、点滴などで服用している全ての薬剤（処方箋、市販薬、ビタミン剤、サプリメント）は、チームドクターにチェックしてもらってください。ドーピング検査のときは治療中の薬品をすべて伝えることとなりますので、薬剤師は医師と一緒に薬をついておきましょう。

② 写真などの検査記録を残しておくください。

③ 治療への承認（薬は物質を含むものは治療に）

④ サプリメント（よくは承認）
治療中の処方箋薬品を忘れないでください。

⑤ 会社製、強壮剤、強壮剤
処方箋薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑥ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑦ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑧ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑨ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑩ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑪ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑫ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑬ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑭ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑮ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑯ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑰ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑱ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑲ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

⑳ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉑ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉒ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉓ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉔ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉕ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉖ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉗ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉘ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉙ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉚ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉛ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉜ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉝ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉞ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㉟ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊱ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊲ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊳ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊴ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊵ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊶ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊷ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊸ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊹ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊺ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊻ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊼ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊽ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊾ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

㊿ 処方箋
治療薬品を含むものは治療に役立ちます。

火之巻 3