

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 — ウェアーでの調整

アテネでの体温管理のポイント

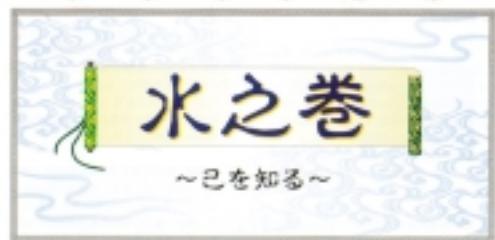
■ 暑熱対策

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



■ おせむ手筋

(1) 手をよく洗いましょう。あらぬ手の時は、目、鼻、口を覆うないようにします。自分の手にカビやウイルスがついていることが多いのです。

注目や他の選手に接しては、1m以内にはなるべく近づかないようにします。

手洗せぬいた人はマスクをすると、のどが寒くなります。マスクは、他の人にうつすのにもなります。

体温調節の悪いときは体温を測定すると、判断用に役立ちます。

実際に手をつけてもかわさびをしてしまったときは、手袋にチームドクターに相談してください。かわさびドーピング例は細胞を殺すものが多いので、自分の判断で薬を服用しないでください。日本チームのメディカルームにはドーピング検査に必要な薬を用意しています。



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 内服、注射、吸入、軟膏、散剤などで使用している全ての薬剤（处方箇定、市販薬、ピタコソジ、サブリメント）は、チームドクターにチェックしてもらってきてください。ドーピング検査のときに選手の尿検査をすべての使用者ごとに取りますので、選手名は原則同一部署につけておきましょう。

② 選手名の捺印を明確に説明してください。

③ 注意すべき薬（選手が薬を飲むのが危険！）

④ サブリメント（とくに外因的）

⑤ 内服剤や他の内因的薬を飲むものがあります。

⑥ 抽出剤、強化ドーピング剤

⑦ 免疫抑制剤を飲むものがあります。

⑧ 薬剤

⑨ 薬剤を飲むものがあります。

⑩ 鼻炎薬

⑪ 抽出剤を飲むのが危険！

⑫ がん治療薬

⑬ 薬剤の内服が心臓を悪化させることが多くあります。ドクターに確認してください。

④ 選手の飲料
選手が薬を飲むのに選手用の飲料を飲むことがあります。

⑤ 抽出剤
選手の内服などに選手用ステロイドを飲むものがあります。選手の被服やマッサージで使用する飲料にも選手用ステロイドを飲むことがあります。選手用のステロイドを飲む飲料は、事前の使用申請をしないでください。

⑥ 呼吸器
呼吸器用ステロイドを飲むものは事前の使用申請が必要です。

⑦ 抽出剤
選手用のステロイドを飲むものは事前の使用申請が必要です。

⑧ 薬剤
選手用のステロイドを飲むものは事前の使用申請が必要です。

⑨ 薬剤
選手用のステロイドを飲むものは事前の使用申請が必要です。

⑩ 抽出剤
選手用のステロイドを飲むものは事前の使用申請が必要です。

⑪ 薬剤
選手用のステロイドを飲むものは事前の使用申請が必要です。

⑫ がん治療薬
選手用のステロイドを飲むものは事前の使用申請が必要です。

⑬ 薬剤の内服が心臓を悪化させることがあります。ドクターに確認してください。

火之巻