

プレスリリース

報道関係者各位

2026年5月18日

一般社団法人ドーピング0会

スポーツを楽しむすべての人へ
薬剤師が教える、薬・サプリ入門の決定版！
『アスリートのための薬・サプリメントハンドブック』
2026年5月20日刊行



一般社団法人ドーピング0会(所在地:京都府京都市、代表理事:吉田哲朗)は、書籍『アスリートのための薬・サプリメントハンドブック』を2026年5月20日に刊行いたします。

本書の著者である吉田哲朗は、薬剤師・公認スポーツファーマシストとして、これまで多くのアスリートやスポーツ愛好家に対し、薬やサプリメントに関する教育・啓発活動を行ってきました。

本書は、競技者に限らず、日常的に運動を楽しむすべての人が、薬やサプリメントとの正しい付き合い方を学び、体とパフォーマンスを守るための実践的入門書です。

■背景 スポーツへの関心が広がる一方で、知識は追いついていない

近年、筋力トレーニングを行う人口は約 1,600 万人に達し、2000 年と比較して 2 倍に増加するなど、フィットネスやトレーニングを日常に取り入れる人は大きく広がっています(笹川スポーツ財団「スポーツライフ・データ 2022」より)。
競技者に限らず、「パフォーマンス向上」「体調管理」への関心は一般層にも浸透しています。

一方で、

- ・勧められるままにサプリメントを摂取している
- ・風邪薬や花粉症薬がパフォーマンスに与える影響を知らない
- ・成分やリスクを理解しないまま薬を服用している

といった現状があり、「なんとなくの選択」がパフォーマンス低下や健康リスクにつながるケースが少なくありません。

実際に、アスリートのサプリメント利用に際して専門職に利用の可否や方法を確認している人は 2 割未満にとどまり、多くが自己判断で摂取している実態が示されています。また、サプリメントの誤った利用や過剰摂取などに対して、不安を感じている人が半数以上に上ることも明らかとなっています。(公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ現場におけるサプリメントの利用状況と活用コンセンサス 2024 解説書 P9」より)

さらに、サプリメントや市販薬の誤使用による健康被害、若年層におけるオーバードーズ問題も社会課題として指摘されており、薬やサプリメントに関する正しい知識の必要性は一層高まっています。

加えて、アンチ・ドーピングの観点では、「体に入れたものはすべて自己責任」とされる厳格なルールが存在し、意図しない形での違反が起こり得る環境にあります。

2026 年 5 月 21 日から 24 日にかけて、ドーピングを前提とした国際大会「エンハンストゲームズ」の開催が予定されるなど、スポーツを取り巻く価値観は揺らぎを見せています。

こうした時代だからこそ、クリーンなスポーツ環境を守るために、薬やサプリメントに関する正しい知識と判断力がこれまで以上に求められています。

■本書が伝えるメッセージ

薬やサプリメントは、正しく使えば強力な味方になります。しかし、知識がなければリスクにもなり得ます。

本書が伝えるのは「自分の体に入れるものを、自分で判断できるようになること」です。それは単なる知識ではなく、「自分の体と人生を守るための、意思決定力」でもあります。

■今後の展開

刊行後は、著者による講演・セミナーでの教材としても活用し、スポーツ・教育現場への普及を推進してまいります。

また、刊行を記念し、下記のイベントを予定しております。

【日時】

2026年5月20日(水)20時～21時30分

【開催形式】

オンラインセミナー(無料)

【テーマ】

スポーツを愛するすべての人へ—薬・サプリと正しく付き合う60分

【参加方法】

事前申込不要。QRコードよりどなたでもご参加いただけます。



セミナーzoom URL



■著者プロフィール

吉田哲朗(よしだ てつろう)

一般社団法人ドーピング0会 代表理事

薬剤師／公認スポーツファーマシスト

国際オリンピック委員会のIOC certificate in Drug in Sport など、国内外のアンチ・ドーピング資格を有する。

これまで2万人以上に対し、スポーツとくすりに関する教育・講演を実施。

■書籍概要

- ・書名:アスリートのための薬・サプリメントハンドブック
- ・著者:吉田哲朗
- ・仕様:四六判/160 頁
- ・初版発売日:2026 年 5 月 20 日
- ・定価:1,800 円(税別)
- ・出版社:株式会社河出書房新社

<https://www.kawade.co.jp/np/isbn/9784309296050/>

【本件に関するお問い合わせ先】

一般社団法人 ドーピング 0 会

吉田哲朗(よしだ てつろう)

Email :te.yoshida@doping-zero.com

HP: <https://doping-zero.com/>