

## おくすり Q&A

### ドーピングについて教えてください

「〇〇選手は、試合前のドーピング検査で陽性となり、大会へ出場できなくなりました。」というニュースを聞いたことがあると思います。今回は、ドーピングについてお話していきます。

#### Q. ドーピングとは何ですか？

A. ドーピングとは、スポーツにおいて禁止されている物質（**禁止物質**）や方法（**禁止方法**）によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為です。ドーピング検査が陽性になると、選手は一時的に競技会に参加できなくなります。その後、選手を含めた関係者の意見を聞く聴聞会が開催され、公平な環境で、ドーピングの有無などを判断されます。ドーピングをしたと判断されると、一定期間（数ヶ月～数年）、スポーツ活動ができなくなります。



#### Q. ドーピング検査が陽性になるとはどういうことですか？

A. ドーピング検査では、競技会、または、競技会外（選手の自宅やトレーニング場など）で、尿検査や血液検査を行います。ドーピング検査の陽性とは、検査の結果、禁止物質や禁止方法が検出されたことを意味します。ドーピング検査は、選手が故意に禁止物質や禁止方法を使用したことを証明するものではありません。禁止物質は、風邪薬、鼻炎薬、漢方薬、サプリメントなど、様々な薬や健康食品に含まれています。禁止物質が含まれているとは知らずに風邪薬を服用しただけでも、競技会に出場できなくなる可能性があります。

#### Q. 禁止物質や禁止方法はどのように調べることができますか？

A. 禁止物質や禁止方法は世界アンチ・ドーピング機構 (WADA) が定めているもので、**禁止表国際基準**に記載されています。禁止表国際基準は少なくとも年に1回、更新されています。そのため、**最新の禁止表国際基準**を調べる必要があります。また、**禁止表国際基準に基づいた検索サイト (global DRO <https://globaldro.com/JP/search>)**でも調べることができます。不安な場合、自分で判断せずに、薬の専門家である薬剤師にご相談ください。薬剤師の中には、反ドーピング活動に関する講習を受け、**認定を受けている薬剤師 (スポーツファーマシスト)**がいます。公式スポーツファーマシストのホームページで自宅の近くの薬局にいるかを検索することができます。**是非、気軽に**ご相談ください。



執筆薬剤師 武野 香月

# わたしの健康とくすり

第323号



撮影/加藤 哲教

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 医療ソーシャルワーカーのお仕事《連載・第2回目》～こんな困りごとの時はどうする?? ほんの一部ご紹介～
- ・ちょっとお耳を…… のどの調子が気になるときは…のど飴・トローチについて
- ・おくすり Q & A ドーピングについて教えてください

2022年12月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

## 疾患シリーズ 医療ソーシャルワーカーのお仕事《連載・第2回目》 ～こんな困りごとの時はどうする?? ほんの一部ご紹介～

日々の相談はかなり切迫していることから、漠然とした心配なことなど多岐に渡ります。「こんな相談していいのかな」と躊躇している方も、どうぞ一声おかけください。

### ＜こんな困りごと その1＞



手術が必要で入院と言われた。仕事を1ヶ月休まないといけないが有給休暇は残り少ないし長く休んだら欠勤…。医療費や生活費をどうしたらいいのだろう。退院後も高い点滴や飲み薬が必要と言われて心配…。



よく分からないけど相談できると言われたからソーシャルワーカーに聞いてみよう。



相談してみたら…医療費は高額療養費の「限度額適用認定証」(\*1)、欠勤になる期間の収入は社会保険に傷病手当金(\*2)をもらう方法を教わった。初めてのことで手続きが複雑そうなので会社への相談や申請を一緒にやっていくことになった。病院の中で無料の就労相談会(\*3)があって社会保険労務士からアドバイスをもらえると聞いたので、今後予約も考えてみようかな。

\*1 高額療養費の限度額適用認定証→収入に応じて月ごとの医療費上限額を設定。自動設定はされず、「限度額適用認定証」の申請をし、交付されたら医療機関や薬局に提示が必要。

\*2 傷病手当金→社会保険加入者が利用できる制度。ケガや病気で仕事を無給休暇となった場合に申請。細かな要件があるため職場で確認が必要。

\*3 社会保険労務士による就労相談会→八王子医療センターの場合、2ヶ月に1回予約制で主にがん患者さん対象に開催。詳細や予約は八王子医療センター医療ソーシャルワーカーまで。

### ＜こんな困りごと その2＞



高齢になってきて最近色々心配。色々が何かと言うと…動けないことはないけど布団生活が心配になってきた。掃除や洗濯が大変になってきた。薬が多いし、朝昼晩で飲み方も違うし間違わないか自信がない…などなど。



まだ平気と思っているけど、一応将来のためにソーシャルワーカーに聞いてみよう。



相談してみたら、この先の相談先がいくつか分かった。まず介護保険制度。住んでいる地域の「包括支援センター」(八王子市は「高齢者あんしん相談センター」)で申請ができる。行くのが大変なら自宅訪問の相談ができる。まだ動けるから申請は今度かな。一度は行ってみようかな。要支援と言って軽症の結果が出てみてもいくつか介護サービスはあるみたい。薬は、一回に飲む分をひとまとめにする「一包化」ができるか今度先生に聞いてみよう。できない薬もあるらしいから。薬を入れるポケット付きの壁掛けカレンダーが売っているか薬局で聞いてみよう。あまり薬が大変になったら薬剤師さんが家に訪問してくれる制度もあるみたいだから将来頼むようになるかな。

### ★資料 ～外来の薬のことで～

昨今高額な薬剤が多く、病院よりも薬局での支払いの方が高い場合や、病院で高い点滴や注射をしたうえで更に薬局でも高い薬代が必要な場合もあります。

病院と薬局はそれぞれ別で計算されますが、場合によっては後から健康保険から一部払い戻しがあります。必要以上に支払った場合は、国民健康保険、一部の社会保険、後期高齢者医療保険などは3～4ヶ月後に払い戻し通知または、自動的に払い戻しする場合があります。自分から申請が必要な健康保険もあります。多くの健康保険はホームページがあるので見てみるとよいでしょう。



東京医科大学八王子医療センター 総合相談・支援センター  
医療ソーシャルワーカー 木村 聡子

## ちょっとお耳を……

## のどの調子が気になるときは…のど飴・トローチについて

冬は寒さとともに乾燥が気になる季節です。空気の乾燥はのどの炎症や痛みの原因となり、痰のからみや咳を引き起こします。そんなとき、のど飴やトローチを使って症状を鎮めようとする方も多いと思います。のど飴やトローチは外出時の持ち運びが便利な点や、子供から大人まで幅広く使用しやすい点などから広く利用されている一方、どれが自分の症状に合っているのか悩むケースもあるのではないのでしょうか。



### ●のど飴・トローチの種類について

のど飴・トローチの中には、有効性について国から承認を受けているものがあります。その中で最も効果があるとされるものは「医薬品」に分類されるタイプで、薬局又はドラッグストアで薬剤師又は登録販売者から購入することができます。また、「医薬部外品・指定医薬部外品」に分類されるタイプも有効性が認められています。医薬品と比べて作用が穏やかとされますが、コンビニやスーパーなどでも販売が可能であることから、夜間や近くに薬局・ドラッグストアがない場合でも比較的入手しやすいというメリットがあります。

### 有効成分と主な働き

主な働き	炎症止め	殺菌・消毒	咳止め	痰切り
有効成分の例	アスレン、グリチルリチン酸(カンゾウ)、ソヨウ	セチルピリジニウム、デカリニウム	デキストロメトルフアン、メチルエフェドリン、南天実	グアヤコール、クレゾール、キョウ、セネガ

※デキストロメトルフアン、エフェドリン、南天実等は医薬品のみに配合

のど飴については、医薬品・医薬部外品に分類されない、いわゆる「食品」に分類されるタイプがあります。様々な場所で販売されており、成分も多岐にわたります。医薬品や医薬部外品と異なり、効果について国の承認を受けていないため、症状を改善できるかどうか不明瞭です。中にはハチミツ、カリン、カミツレ等の民間療法で使用されてきた生薬・ハーブ等が含まれているものもあり、効果を実感できる方もいるでしょう。

### ◎使いすぎには気をつけて

医薬品や医薬部外品等に分類されるものは、1日の摂取量に制限があります。効果があるからと過剰に摂取することで、逆にのどの痛みを悪化させる等の副作用を引き起こす可能性もあります。食品に分類されるのど飴には摂取量の制限はありませんが、主成分が砂糖であるものも多く、摂り過ぎは虫歯の原因になったり、糖尿病の方の血糖コントロールに悪影響を与えたりする恐れがあるので注意が必要です。



執筆薬剤師 赤澤 真