

# スポーツファーマシストとは？

薬剤科 周藤 和真



私は、雲南市立病院で薬剤師として働いています。入院患者さんの薬の調剤、説明、副作用対応のアドバイスなど院内の業務だけでなく、「スポーツファーマシスト」の資格を有しており、院外活動にも励んでいます。

## 皆さんは、スポーツファーマシストを知っていますか？

薬剤師の仕事は病院や調剤薬局で活動しているイメージが強いですが、専門的な分野で業務とは別に活動をしている薬剤師もいます。その一例がスポーツファーマシストです。

正式には「公認スポーツファーマシスト」と言い、最新のアンチ・ドーピング\*に関する専門知識をもつ薬剤師です。認定資格のひとつで、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の定めたカリキュラムを修了し、試験に合格しなければなりません。現在、薬剤師の全体の約3%とまだまだ希少な存在です。

(※アンチ・ドーピングとは「ドーピング行為に反対し、クリーンで公正なスポーツとして成り立つための教育・啓発や検査などの活動」のことです。)



## スポーツファーマシストの仕事の内容や役割とは？

スポーツファーマシストの重要な役割は「ドーピングからアスリートを守ること」です。ドーピングと聞くと筋肉増強剤のイメージが強いかもしれませんが、ドーピング対象物は身近なところに存在します。病院でもらう薬はもとより、薬局やドラッグストアで購入できる医薬品、栄養補助食品の中にも、ドーピングの規制対象となる成分が含まれている場合があります。

私たちは、アスリートが風邪をひいたり、けがをしたりしたときに使用する薬や、筋肉をつける目的で摂取するプロテインなどに禁止薬物が含まれていないか相談にのり、適切な指導を行っています。



## うっかりドーピング!?

近年、意図的なドーピングではなく、うっかりドーピング（禁止成分が含まれているのを知らずに薬やサプリメントを飲んでしまうこと）が問題視されています。国民スポーツ大会などの大きな大会になると、ドーピング行為は重大なルール違反となり、選手資格やメダルの剥奪などの選手生命に大きく影響を及ぼす可能性もあります。スポーツ大会では、ドーピングの基礎知識を持つことは重要です。頑張りが無駄になってしまわないように、アスリートにとって身近な頼れる相談役として、スポーツファーマシストの活躍が期待されています。



## ドーピングからアスリートを守る以外にも活躍の場が！

以下のような啓発や周知の活動も積極的に行っています。

- 学校などの教育現場で部活動に注力する学生へのアンチ・ドーピングの啓発活動
- 地域住民への医薬品の適正使用について情報提供
- 地域におけるスポーツファーマシストの存在とアンチ・ドーピング活動の周知

アンチ・ドーピングについて興味のある方はご相談ください。

# 雲南病院だより

## 「親知らずのことで悩んでいませんか!？」



歯科口腔外科 診療科部長 小池 尚史

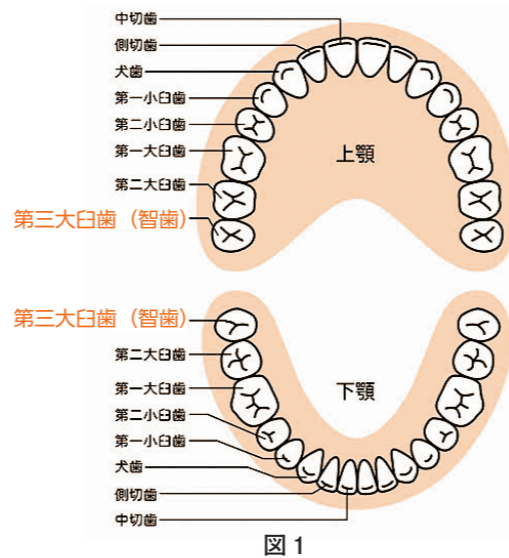
奥歯の痛みを感じた時、もしかすると親知らずが原因かもしれません。しかし、歯科医院で抜歯と言われるのが怖い、受診をためらうこともあると思います。特に歯を抜いた経験がない方にとっては、その不安は大きいでしょう。そこで今回は、少しでも皆さんに安心してもらえるよう、親知らずの病態や治療方法について分かりやすくお話しします。

### 親知らずとは？

親知らずとは、前歯の真ん中から数えて8番目の奥歯のことをさします(図1)。成人後に親に知らずが生えてくるため「親知らず」と呼ばれるようになったようです。医学的には「第三大臼歯」や「智歯」という名称が用いられ、10代後半から20代前半にかけて生え始めることが多いです。

### 親知らずの生え方

親知らずは、全ての人生えてくるわけではなく、先天的に存在しない場合もあります。また、一番最後に生えてくる歯であるため、生えるスペースがない場合には、完全に埋まっていたり、歯茎に半分被った状態で生えることも多いです(図2)。



画像：WHITE CROSS 歯科医師向け情報サイトから引用改変

### 親知らずの問題点とは？

まっすぐきれいに生えていれば問題ないことが多いです。しかし、生え方によっては隣の歯を圧迫して歯並びに

悪影響を与えたり、歯磨きしづらい隙間ができて、虫歯や歯周病のリスクが上がってしまいます。

### 親知らずの治療方法

①親知らずの虫歯  
歯磨きしづらい隙間に汚れがたまっていくと虫歯になります。その虫歯を放置すると、冷たいものがしみてきたり、やがては激痛を伴うようになり、進行していきます。また、親知らずに隣り合う歯も同様に虫歯になりやすくなるため、親知らずだけの問題に留まらない場合があります。

②親知らずの歯周病  
親知らずの周りに汚れがたまることで引き起こされる歯茎の炎症で、「智歯周囲炎」と呼ばれます。炎症を繰り返したり、悪化すると、顔や顎まで腫れたり、重症化するこ

きれいに生えて機能している場合や、将来的に利用する可能性がある場合には抜歯せずに残すことが多いです。しかし、きれいに生えることなく、先述したような症状を生じた場合には抜歯が望ましいです。親知らずが埋まっている場合には、歯茎の切開や歯の分割をし、切開したところは抜歯後に縫い合われます。抜歯後の痛みや腫れは付き物ですが、抜歯中は麻酔が効いていますので、抜歯中の痛みに関しては安心してください。また、当院では全身麻酔や静脈内鎮静法を用いた抜歯も行っています。全身麻酔は人工呼吸管理を行い完全に眠っている状態、静脈内鎮静法は鎮静薬を点滴し半分眠っているような状態をつくり出します。このように痛みや恐怖心を和らげる方法がありますので、ぜひ相談してください。

### 「親知らずの痛みかも」と思ったら

これまでお話ししてきたような症状があったら、まずはかかりつけの歯科医院を受診しましょう。必要に応じて、当院歯科口腔外科との連携が可能です。担当医の小池尚史(公社)日本口腔外科学会専門医を取得しており、丁寧な説明を心掛け、安全安心な親知らずの抜歯を提供します。

総合診療医が答える

# 「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

## 第49回:「最近、血圧がよく下がるんですが、大丈夫ですか？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

### 「最近、血圧がよく下がるんですが、大丈夫ですか」

高血圧は、人間が持っている疾患の中で最も頻度の高く、多くの方が降圧薬を飲まれて、血圧をコントロールされていると思います。血圧コントロールを適切に行うことによって、健康寿命を延ばすことができます。その一方で、あまり血圧の上下が激しいと逆に寿命を縮める可能性があります。

実は、高齢な方が降圧薬を飲み始めてすぐは転倒による骨折を増加させる可能性があります。

最近の研究では、虚弱高齢者の方に対して降圧薬を開始した初期は、転倒による骨折のリスクが2倍以上

に上昇する可能性があります。特に認知機能が低下している場合はその可能性が3倍程度に上昇し、元々血圧が高い方ほど薬剤使用で転倒しやすいようです。

特に夏場は、血管が緩みやすく、脱水症状にもなりやすいため、血圧が下がりやすくなっています。

高血圧で治療中の方は、特に夏場、血圧の乱高下に気を付け、血圧がいつもよりも低くなってくる時は、かかりつけ医の先生に相談し、降圧薬を調整してもらいましょう。



## あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

### Vol.25 宿泊人間ドック・健診をはじめます

7月から、国民宿舎 清嵐荘に泊まりながら人間ドックや健康診断を受ける「宿泊セット」をはじめました。

皆さんが年1回受けられる人間ドックや健康診断に、オプションとして利用できます。

宿泊セットは、スタンダードコースとプレミアムコースの2コースあります。

検査内容は、2コース共通では、すい臓がん検診、骨密度検査、動脈硬化健診を行います。さらにプレミアムコースには、MCIスクリーニング検査（認知症リスク検査）、歯・口腔検診が加わります。

2コースとも、当院の管理栄養士や理学療法士の個別指導を受けることができます。

料金（税込み）は、スタンダードコースが39,000円、プレミアムコースが63,000円です。宿泊セットの検査内容をそれぞれ単独で受けた場合、すい臓がん検診は29,480円、骨密度検査は3,300円、動脈硬化健診は2,200円、MCIスクリーニング検査は22,800円、歯・口腔検診は7,000円となります。これに、夕食付きの宿泊や、専門職の個別指導、展望レストランの食事券をつけていますので、かなりお得なセット料金となっています。

年1回の健康チェックをした後は、1300年の歴史ある出雲湯村温泉のお湯にゆったりと漬かり、地元の良い食材による季節の会席料理をじっくりと味わい、日頃の疲れを癒し、身体と心のリフレッシュをしてください。

「宿泊セット」を利用する場合は、予約が必要です。保健推進課にご連絡ください。

### 健康診断



### お知らせ



肺炎球菌ワクチンの対象となる方には、市役所から「高齢者肺炎球菌ワクチン予診票（紫色の用紙です）」が届きます。66歳の誕生日の前日までが接種期間ですので、まだ一度も接種したことがない方は、ぜひこの機会に接種することをおすすめします。

当院で接種を希望される場合は、予約が必要です。保健推進課にご連絡ください。また、当院で人間ドック・健康診断を受ける方は、同日に接種ができますのでご相談ください。

予約・問い合わせ先 雲南市立病院 保健推進課 Tel. 0854-47-7510

## 七夕の飾り付けを行いました



飾り付けの様子

当院では、8月6日に開催される大東七夕祭りに先駆け、7月30日に病院ボランティアの皆さんと一緒に七夕の飾り付けを行いました。

七夕の飾り付けは、来院される皆さんに七夕の気分を感じていただきたいという思いで毎年設置しています。

外には大笹飾り、正面玄関入り口にはスイカ提灯、小児科外来前には皆さんの願いを書いた色とりどりな短冊の付いた笹飾りを設置しました。

短冊を覗いてみると、健康や生活に関することなどそれぞれ素敵な願い事を書かれていました。皆さんの願いが叶うことを願っています。



大笹飾り▶



病院ボランティアの皆さんと職員

8月採用

### 新任医師紹介



リハビリテーション科 医師 石倉 かすみ

令和2年より島根大学医学部附属病院リハビリテーション科で診療に従事してきました。

地域の皆さんの生活を支える手助けができるよう、微力ながら尽力します。

よろしくお願いいたします。