



スポーツ
ファーマシストの
ステッカーです
当店のどこかに
掲示しています

所定の研修や試験を
終了取得し、継続的
な学習を行なうが
活動しています。

私はスポーツファーマシストとして、薬やサプリ
メントとスポーツの関わりについてサポートする
活動もしています。この資格は日本アスリ
タードoping機構(JADA)からも認定されてい

「ドーピング」と聞くと「筋肉増強剤や
ロカインなどの違法薬物を用いて泳がせる
方も多いかも知れませんが、しかし実際には
もっと身近なところに注意するポイントが
あります。

**ドーピングと
スポーツファーマシスト**



No. 115

一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている
言葉です。意味は「冬が終り春が来る」と
止まない雨は無い、明けの夜は無い。
病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が
備わっている適切な養生をする事で
回復する方向に向かうことが出来るのです。
「一陽来復」は私のおもひです。
大切にしている言葉です。



努力した者が成功する
とは限らない
しかし成功した者は
必ず努力している
ヘーダー・ヴァン
ヘーダー・ヴァン

身になる薬にも注意は

ドーピングの対象薬物が全て使用禁止
というわけではありません。例えば「喘息の薬
では使用するタウミン、使用方法、事前の
申請など」が定められているケースがあります。
なかなか複雑なルールですが、スポーツファーマシスト
はその判断や申請のアドバイスができます。

例えば風邪薬や鼻炎薬に含まれる「一部の
成分には心拍数を上げる」「血圧を上げる」
といった作用があります。症状を和らげるための
働きですが、スポーツの世界では記録などに影響
する可能性があります。制限される成分があります。
競技の公平性のためにもありますが、よく知らず
選手は健康を害する恐れがあります。



正しく選べることが大切!

サプリメントには成分表示がない物質が
含まれているという報告があったり、
漢方薬は体質や体のバランスを整え、体調
管理に役立つ場面もありますが、生薬は複数の
成分から構成されているので、使用には慎重に
しなければなりません。

このように、薬やサプリメント、漢方薬などは
正しく理解して選ぶことが大切で、それが
出来れば体調管理の強い味方になります。
この視点で薬選定のサポートをするのが
スポーツファーマシスト、薬剤師なのです。
競技で活躍する方はもちろん、日々の体調管理、
家族の薬選定についてお気軽に御相談
下さい。「この薬大丈夫かな?」「って感じて
学校薬剤師をしているので、オーバーブーズ
など社会問題になっているものも語れる
のですが、それはまた別の機会に...

薬剤師
ニッポ 止郎

1970年開局

株式会社 ほなみ薬局

元金スタンプ・アークス RARA カード・PayPay・各種クレジットカード取扱店

●キョーレオピン シリーズ
●お子様から大人まで、
元気で健康な
生活をサポートします。

健康相談からのおつきあい

ほなみ薬局本店
・処方せん受付・

〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日: 日曜・祝日

ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店內・

〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休