

# 山病だより

Japan Community Health care Organization Yamanashi Hospital

7月号

vol. 134

平成28年7月発行



雲海が広がる薄明の笹ヶ岳

撮影 耳鼻咽喉科 医師 吉野泰弘

## CONTENTS

就任の挨拶	2	職員の専門性を聞く！	8
新入職員紹介	3	栄養管理室より	9
院内行事	4	認定看護師コラム	9
医療サービス委員会より	5	薬局だより	10
趣味の部屋	6	編集後記	10
あさひ会だより	7		

## 副院長就任の挨拶

### 副院長 石原 司



このたび、副院長に就任いたしました石原司です。私は、甲府市の生まれで昭和62年に山梨医科大学を卒業し、同大学第二内科に入局しました。その後、平成12年より当院に循環器内科・内科医として勤務し、現在に至っております。

微力ではありますが、小澤院長を助け、地域医療に貢献できるよう尽力いたす所存であります。宜しくお願い申し上げます。

山梨病院は、独立行政法人地域医療機能推進機構＝JCHOに属し、地域の住民、行政、関係機関と連携し地域医療の改革を進め安心して暮らせる地域づくりに貢献することを理念としております。高齢化社会に向けて、病院完結型の医療から地域完結型の医療への移行を目指して、医療、介護、行政と連携し、地域全体で支えていく包括的な支援医療体制の構築：「包括ケアシステム」の構築を、厚生労働省の指導のもと推進している所であります。

当院では、まず、その一環として、地域包括ケア病棟（3階病棟42床）を開設し、1年が経過しようとしております。

地域包括ケア病棟とは、急性期病床にて病状の安

定した患者様を在宅療養まで橋渡しをしていく病棟で急性期病棟からのポストアキュートを担い、さらにまた、在宅や介護施設で療養している患者様の急性増悪を受け入れ、在宅復帰へ向けて活動度の改善、療養支援を行っていくサブアキュートの病棟でもあります。

現在、病棟での活動として例をあげると、集団での体操や、ダイルームでの食事を通しての患者様同士のコミュニケーションを図ることなどにより、急性期病棟で低下した活動度の改善が得られております。地域包括ケア病棟の役割として意義のあるところでもあります。これは、看護師、理学療法士、コメディカルスタッフの協力のもと実施されており、引き続きの御協力を宜しくお願い申し上げます。更に、当院の医療ソーシャルワーカーと地域介護施設等との連携によって、在宅療養への移行も順調に図られており、在宅復帰率も高く維持されております。地域連携室長として、急性期病棟、地域包括ケア病棟と、地域との連携をさらに発展させていきたいと考えております。

病院全体としては、急性期病棟の充実が第一であり重要であることに変わりありません。救急患者の受け入れ、地域開業医の先生方からの受け入れ等、病院全体としてのシステム作りなど連携強化も検討課題として挙げられると思います。

地域連携の充実、地域開業医の諸先生方、介護支援施設との連携強化が必要であり、顔の見える関係を築きながら進めていかなければならないと思います。皆様の御協力を宜しくお願い申し上げます。

## 事務長就任の挨拶

### 事務長 藤原 保



はじめまして、山梨病院事務長に平成28年4月1日付で就任しました藤原と申します。

ご挨拶が遅れましたこと申し訳ありませんでした。

私は国立病院機構（NHO）からの就任となりますが、出身は山梨県です。

国立病院機構では、通算で15年間単身赴任を経験しており、今回も最後の2年間を単身赴任と覚悟していましたが、山梨病院にお世話になることが出来たことを感謝しております。

4年前には国立病院機構甲府病院に勤務していて、

山梨病院も参加している朝日町商店街での「えびす講祭り」には2年連続で参加しました。

山梨病院は地域医療推進機構の理念を忠実に進めるべく、「地域連携協議会」を定期的に開催し、医療関係委員の方たちからの意見を聴く機会を設けております。平成27年度後半には、急性期病院としての役割とは異なる機能となる「地域包括ケア病棟」（42床）を開設して、地域の急性期病院からの受け皿としての機能を推進してきています。

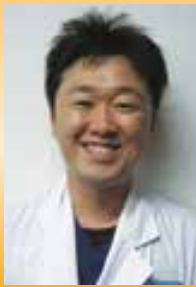
高齢者が増加していく今後はさらに、病・病連携、病・診連携、介護サービス事業所、訪問看護施設等との連携が重要になってくると思います。

組織は違いますが、40年程の病院での経験は今後も生かせることが出来ると思いますので、地域医療完結型を目指して頑張っていきたいと思っております。

皆様方のご協力、宜しくお願い致します。

# 新入職員紹介

- ① 趣味は？
- ② 特技・こだわりは？
- ③ 性格は？
- ④ 当院に就職するにあたって（自己PRを含めて）



## 豊島幸憲 (外科医師)

- ① 野球、今年からゴルフ
- ② 年に1回は必ずカープの観戦に行く事。前田智徳の野球人生に関して二時間程度語れる事
- ③ negativeな性格のくせに、後先考えず行動し、後で結局地雷を踏んでしまうが、直ぐに忘れる事のできる便利な性格
- ④ 去年は山口県 防府市で働いておりました。今年から山梨県 甲府市ということで名前も似てますし、何かしら御縁を感じます。よろしくお願致します。



## 藤原保 (事務長)

- ① 登山
- ③ 几帳面・温厚
- ④ 国立病院機構において、最後の2年間を何処で過ごすのか心配していましたが、地元の山梨病院で勤務する事ができました。これまでの経験を生かして精一杯頑張りますので、よろしくお願致します。



## 加藤梓 (看護師)

- ① 今はないのですが、フットサルをやってみたいと思っています!!
- ② 体を動かすことは好きなので、スポーツ全般は好きです!!
- ③ よく、人には声が大きくて、せっかちだと言われます!!
- ④ 一生懸命頑張りたいと思います!!宜しくお願致します!!



## 佐藤結香 (看護師)

- ① アウトドア全般
- ② 料理
- ③ 天真爛漫!
- ④ 笑顔を忘れず、一人でも多くの患者様から“あなたでよかった”と言って頂けるような看護師を目指し、日々精進していきます。



## 佐野慶子 (看護師)

- ① ドライブ、ライブ鑑賞、映画鑑賞
- ② 早寝、早起き
- ③ 割と明るい方です。最近は年のせいか涙もろいです。
- ④ 看護経験はありますが、経験した事のない分野もあるので、新卒の気持ちで何事にも一生懸命頑張りたいと思います。御指導よろしくお願致します。



## 三井裕美 (看護師)

- ① 温泉巡り、ドライブ、ウインドウショッピング
- ② 裁縫 (暇があれば子供の服を作ったりしています)
- ③ マイペース、粘り強い
- ④ 新しい環境で不安と緊張の毎日ですが、患者様やスタッフの皆様とのコミュニケーションを大切にしながら頑張っていきたいと思っております。よろしくお願致します。



## 坂本李生 (看護師)

- ① 読書 (主に歴史書など)、運動
- ② どこでも眠れます。
- ③ まじめだと思います。
- ④ 早く職場に慣れ、先輩方のご指導のもとに立派な看護師になれるように頑張ります。



## 窪田真人 (看護師)

- ① オートバイでのツーリング、サッカー観戦 (海外サッカーが好きです)
- ② ドラム演奏、料理、剣道
- ③ 人を怒れないくらい温厚です
- ④ 患者様やご家族様との信頼関係を大切に心にかけて添える看護師を目指して頑張ります。よろしくお願致します。



## 古屋貴子 (看護師)

- ① 旅行、DVD鑑賞、コンサートへ行くこと、友人とお茶すること
- ② 食事とお風呂が早い
- ③ どちらかと言うとのんびり屋で、わりと涙もろいです。
- ④ 毎日緊張しながら過ごしています。1日も早く新しい環境に慣れるよう努力していきたいと思っておりますので、宜しくお願致します。



## 保坂優 (准看護師)

- ① ドライブ、音楽、写真、カラオケ
- ② 書道
- ③ 明るい
- ④ 精一杯頑張りますのでよろしくお願致します。



## 清水けさみ (看護助手)

- ① 旅行、トールペイント、ガーデニング
- ② きもの着付け
- ③ 明るくて元気で誰とでも仲良くできる。前向き。
- ④ 持ち前の明るさと笑顔で知識と技術を学び、皆様のお役に立つ人材に成長します。



## 清水由美 (看護助手)

- ① ゆずのライブに行くこと (年間5~6回は行きます)、旅行 (自分で車を運転してどこへでも行きます)
- ② 裁縫 (色々なものをリメイクする)
- ③ 明るい。物事を全てポジティブに考える。
- ④ 早く仕事に慣れて持ち前の明るさでどんな仕事もこなして行けたらなと思います。

# 院内行事

## 創立記念式典

平成28年5月2日に行われた創立記念式典では永年勤続者の表彰も行われました。合わせて小田切医師より患者満足度調査の調査報告が行われました。



## 看護功労者および県民の看護師さん表彰受賞記念式典

平成28年5月13日に「看護功労者」及び「県民の看護師さん」の表彰受賞記念式典が行われました。当院からは看護功労者に阪野総看護師長、県民の看護師さんに望月副師長が選ばれました。



## トリアージ訓練

平成28年5月21日に山梨大学医学部附属病院で行われたトリアージ訓練に、当院からも防災委員会のメンバーを中心に、多数訓練に参加して来ました。



## 防災訓練

平成28年6月2日に職員による防災訓練が行われました。火災時での緊急搬送の仕方、消火器による消火訓練、自動通報装置の説明を受けました。新入職員を中心に一同真剣に取り組んでいました。



# アンケート調査結果

だれでも いつでも気持ち良く 安心してかかれる病院

H27年11月9日～20日の期間に、地域医療機能推進機構(JCHO)になって初めて全国のJCHO所属病院57施設で、同一内容の患者満足度調査を行いました。

調査結果の一部をご紹介します。

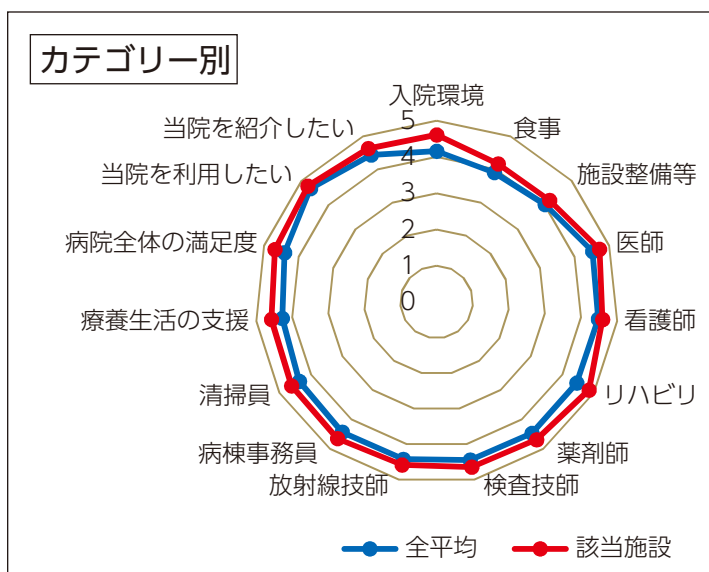
(\*スコアは5点満点となっており、全国施設平均・当院の評価を掲載しました。)

今回の結果は、比較的多くの高評価を頂くことができましたが、これに満足することなく、患者サービスの更なる向上に努めたいと思います。調査にご協力いただきありがとうございました。



## <入院項目別全体平均と当該施設スコア>

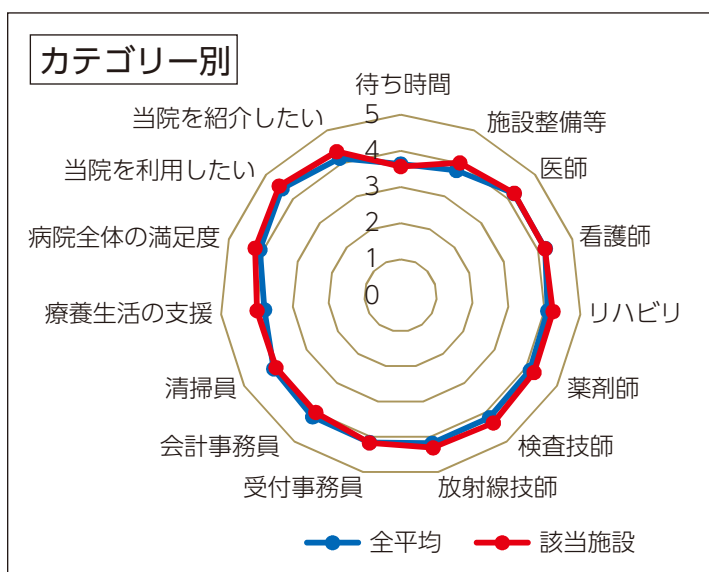
項目	全平均	山梨病院
入院環境	4.16	4.61
食事	3.91	4.17
施設整備等	4.02	4.19
医師	4.52	4.72
看護師	4.48	4.60
リハビリ	4.46	4.85
薬剤師	4.47	4.69
検査技師	4.45	4.65
放射線技師	4.43	4.59
病棟事務員	4.43	4.65
清掃員	4.37	4.62
療養生活の支援	4.28	4.58
病院全体の満足度	4.41	4.69
当院を利用したい	4.68	4.78
当院を紹介したい	4.44	4.64



全平均と比べてすべての項目が高値であり、全平均と差が大きいのは【入院環境】【リハビリ】【療養生活支援】であった。病院全体の満足度が高いことが伺われる。

## <外来項目別全体平均と当該施設スコア>

項目	全平均	山梨病院
待ち時間	3.64	3.57
施設整備等	3.79	4.02
医師	4.22	4.23
看護師	4.21	4.20
リハビリ	4.09	4.24
薬剤師	4.14	4.26
検査技師	4.18	4.36
放射線技師	4.18	4.31
受付事務員	4.16	4.17
会計事務員	4.15	4.00
清掃員	4.06	3.99
療養生活の支援	3.79	4.00
病院全体の満足度	4.10	4.24
当院を利用したい	4.42	4.53
当院を紹介したい	4.16	4.36



全平均と比べて高値は11項目であり、特に【施設整備等】【療養生活の支援】【当院を紹介したい】は高値である。低値は4項目で、特に【会計事務員】【待ち時間】【清掃員】が低値である。

# 趣味の部屋

## 「私と“きもの”」

健康管理センター 坂本 麻未

今回山病だよりのお話をいただいたので、私の好きな“きもの”について書かせていただきます。

私は3年ほど前から趣味できものを着ています。もともと母が和裁をやっており興味はあったのですが、自分で着ることができなかったので成人式以来ほとんど着る機会はありませんでした。ある時、新聞に着付け教室の広告を見つけ月謝もお手頃だったので、現在も通っている着付け教室の門をたたきました。このことがきっかけで私はきもの世界にどっぷりとはまりました。きもの友達の間ではきもの沼と呼んでいます(笑)

きもの一番の魅力は何といっても色柄の組み合わせの自由さです。洋服ではできないような柄×柄、反対色を使ったカラフルな色使いも許される！（と思っています）私がよく着ているのはアンティークきものと呼ばれる、戦前に仕立てられたきものです。現代の淡い色使いや地味な色使いのきものとは違い、ビビットな色使いとアールデコなどの影響を受けた



モダンな柄が魅力です。写真はどれもアンティークのきものや帯の柄ですが、とても戦前に作られたとは思えない可愛いものばかりです。

最近では SNS などを通じて20代から50代の幅広い世代のお友達ができ、楽しいきものライフを送っています。年代に関係なく共通の話題で盛り上がるのもきもの魅力の一つだと思います。興味のある方はぜひきもの沼への一步を踏み出してみてください！写真のように結婚式にも自分で着ていきますよ(\*^\_^\*)日本の民族衣装であるきものを着る人が山梨の街にもっと増えればいいなと思います。



## 「あの頃」

だんだん熱くなっていますが、  
いかがお過ごしですか？

この時期になると自分が糖尿病になった時の事を思い出します。

あれは今から18年前の平成10年8月 連日30℃越えの真夏日で・・・夏バテかな～

余にひどいので町内の内科へ

「血液検査をします、2～3日したら結果をお知らせしますので、来てください。」

次の日先生からの電話で

「紹介状を書きますから、直ぐに山梨病院へ行って下さい。血糖値は500ですよ！」

正直、血糖値500と言われてもピンと来ませんでした。

山梨病院で飯田先生から

「すぐ入院して下さい。」

山梨病院の検査では300ですよ！」



まさか糖尿病で入院することになるとは～！

(≧▽≦) とほほ

約三週間ほど入院しましたが、どーしたらいいのか悩みました。

その時に、看護師さんやドクターから「さかえ」の購読をすすめられました。

毎号、治療の最新情報や食事、運動、健康な生活を送るためのアドバイスなどが満載でした。特に、患者さんの体験談のコーナーは、全国からさまざまな投稿が掲載され、勇気づけられ、目からうろこが落ちました。

内科の待合に「さかえ」を置きますので、ぜひご覧ください。

糖尿病の初心者からベテラン患者さんまで、どなたが読んでも読み応えバツグン！

あさひ会では会員募集中！あなたもベテラン患者と一緒に考えてみませんか？

お問い合わせおよびお申込みは栄養管理室

☎055-252-8831 内線 2030 まで

## 新

## 「健康で長生き、みんなで知っとこ糖尿病教室」

糖尿病について、最新の情報、食べることの大切さ、運動について、日常生活の過ごし方、糖尿病患者、及びそのご家族の方、また興味がある方どなたでも参加できます。

山梨病院では糖尿病教室を毎週火曜日に開催しています。

## 7月の予定は

内 容	月	7月	8月	9月
☆糖尿病シネマ☆糖尿病とは ☆怖くない、早めの内服・インスリン治療が効果的(第1週)		5日	2日	6日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方 (第2週)		12日	9日	13日
☆カロリーだけじゃない!! 食事バランスが一番大切 (第3週)		19日 (菓子・酒)	16日 (惣菜・コンビニ)	20日 (外食)
☆いつでも、どこでも、だれでもできる全身運動 ☆そのお手入れで大丈夫?糖尿病患者が気をつけたい ボディーケア (第4週)		26日	23日	27日
☆みんなで運動!☆糖尿病と腎臓 (第5週)			30日	

場所・時間・・・山梨病院 ○2階会議室 (午後2時30分～4時頃) 毎週火曜日

講 師・・・山梨病院 ○内科部長 池田真人先生

薬剤師・検査技師・理学療法士・看護師・管理栄養士

\*参加者 (入院患者本人を除く) より指導料として毎回100円いただきます。

\*外来の患者様は診察券をお持ち下さい。

予約の必要はありません。

与ガチャンス!



## さらに、「糖尿食○昼食会」も開催!

約560～600Kcal程度の食事を食べながら内容や食べ方などを学びます。

平成28年7月7日(木) 場所：山梨病院2階 会議室

時間：11時40分～13時 会費：800円(おつりのないようをお願いいたします。)

申し込み 予約制 午前：総合案内 午後：初診・再来窓口にお申し出下さい。

☎での受付・問い合わせは 055-252-8831 内線2030(栄養管理室)まで

## いつも参加できない人の為の土曜昼食会

日時：平成28年8月20日(土) 時間：11時30分～13時

場所：2階 会議室 講師：内科主任部長 池田真人先生・栄養士

会費：800円 申し込み 予約制・午前：総合案内・午後：初診受付に

定員：35名 ご参加をお待ちしています! 詳しくは 栄養管理室まで



## 職員の専門性を聞く!

### 「医師の事務負担軽減のために」

総務企画課 事務員 医師事務作業補助者 齊藤貴子

読者の皆様こんにちは。今月号では「医師事務作業補助者」について、ご紹介させていただく機会をいただきました。

「医師事務作業補助者」と言われても、「なに?聞いたことないよ。」とおっしゃる方が多いのではないかと思います。医師や看護師をはじめ直接患者様に接することの多い職種とは異なり、表には出てこないマイナーな部門で、現在3人の事務員が担当しています。

では、そのあまり耳にしたことのない「医師事務作業補助者」について、大まかではありますがご紹介いたします。

昨今、多くの医療機関において深刻な医師不足である状況に加え、書類作成等の医師が行わなければならない事務的業務が増大し、医師の激務が深刻化しています。「医師事務作業補助者」とは、その字面のとおり医師の事務作業を補助し、医師が本来の診療に専念できる環境を整え、チーム医療を円滑に推進するために、平成20年度に誕生しました。

当院でも平成24年10月よりこの制度が導入されました。当病院内では「医師事務作業補助者」と呼ぶのは大変なので、「ドクター アシスタント」略してDA(ディーイー)と呼んでいます。

主な業務内容は、①診断書等の作成補助、②予約等

のオーダー代行入力、③学会資料等作成補助です。いずれも、診察した医師が最終的に確認することが条件におこなわれます。

具体的には、①の診断書等とは、生命保険診断書、自賠責保険診断書、介護保険の主治医意見書、健康保険傷病手当金支給申請書、学校関係書類、労災関係書類、紹介状返書等々多岐に渡っています。②の予約等の代行入力は、入院・外来のカルテ準備、カルテへの検査結果記載、処方箋の作成なども含まれます。③の学会資料等作成とは、データの収集、入力、集計・統計などです。

①②③のような事務作業だけでもDAが代行することで医師の負担を軽減し、医療の質の向上はもちろん、同時に患者サービスの改善にも繋がっていきたいと思っています。





# 夏野菜のバスク風

こんにちは、栄養管理室です。これから暑さが厳しくなってきます。熱中症になりやすい季節ですので、3食食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。今回は夏野菜や南国の果物を使った料理を紹介します。



## 夏野菜のバスク風(6人分)

なす…………… 180g(中2個)	オリーブ油…………… 18g
ズッキーニ…………… 180g(1本)	スープの素…………… 5g
たまねぎ…………… 360g(中2個)	塩…………… 1.5g
赤パプリ…………… 180g(1個)	こしょう…………… 少々
黄パプリ…………… 180g(1個)	輪切り鷹の爪…………… 適量
にんにく…………… 12g(2片)	<b>(1人当たりの栄養価)</b>
トマト…………… 80g(2個)	エネルギー…………… 202kcal
トマトホール…………… 400g(1缶)	たんぱく質…………… 10.0g
バジル…………… 1房	脂質…………… 12.3g
温泉卵…………… 6個	炭水化物…………… 12.9g
ベーコン…………… 6枚	塩分…………… 1.2g

バスクとはピレネー山脈をはさみ、スペインとフランスの両側にまたがる地域の事で、郷土色豊かな地域です。

- ①にんにくをみじん切りにする。野菜は一口大に切る。
- ②にんにくのみじん切り、輪切り鷹の爪、をオイルで弱火で炒め、香りを出します。
- ③②に野菜を入れ炒め、野菜がしんなりしたら、トマト、トマトホール缶をいれ潰しながら煮込みます。
- ④スープの素、塩、こしょうで味を調え、カリカリに焼いたベーコンと温泉玉を添えてバジルを飾って、完成です。

## ブランマンジェ(6人分)

ココナツミルク…………… 400g	<b>(1人当たりの栄養価)</b>
牛乳…………… 200g	エネルギー…………… 301kcal
生クリーム…………… 200g	たんぱく質…………… 6.7g
砂糖…………… 120g	脂質…………… 17.2g
ゼラチン…………… 16g	炭水化物…………… 29.9g
マンゴー…………… 適量	塩分…………… 0.1g

フランス語でブランとは「白い」マンジェとは「食べ物」をさし、『白い食べ物』というデザートです。

- 夏らしく、ココナツをいれ南国フルーツを添えました。
- ①生クリーム、ココナツミルク、牛乳、砂糖を火にかける。
  - ②80℃くらいになったらゼラチンをいれよく溶かす。細かい濾し器で濾して、型に流して冷やす。
  - ③型から抜き、南国の果物を添えて完成です。

### その他の南国のフルーツ

パパイヤ・ザクロ・パッションフルーツ・パイナップル



## 認定看護師 コラム

今回は、感染対策制御チーム(以下 ICT)の活動についてお話させていただきます。感染管理認定看護師の小林です。日頃より、感染対策にご協力頂きましてありがとうございます。現在ICTは主に毎週火曜日の午後活動しています。

“ICT ってなに?”とと思っている方もいらっしゃるかもしれませんね…(^\_^;)

ICTとは、院内のすべての部署と連携を取りながら感染対策を推進していく活動を行っているチームの事です。メンバーは、感染制御 D.r 池田医師、薬剤師飯室さん、細菌検査室井上さん、事務局岩下さんと感染管理認定看護師の小林です。主に、院内のすべての部署を対象にラウンドを行い、特に病棟においては、手指衛生が適切に行えているか手洗いチェッカーで確認を行ったり(ドキドキ♥)、場面場面で適切な感染対策がとられているか等の環境回診や抗菌剤の適正使用について確認を行うなど、患者様の安全や職員の安全が確保できるように取り組んでいます。

主に院内の活動についてお話ししましたが、それ以外においても、地域の皆さまや他施設においても随時相談を承っております。感染対策に関する事で日頃気になっている事、分からないことなど、病院の内外問わずいつでもご相談ください。

“感染対策を行わなければならない”から“感染対策、やっけて当たり前”の時代になっています。これからも、皆様のご協力の基、患者様、御家族をはじめ職員の皆さんの健康と安全を考えて活動していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



今年は、リオオリンピックの年。日本代表も徐々に揃い、だんだんとオリンピックムードが高まってきました。そしてなんとと言っても4年後は、2020年東京オリンピック。どのような大会になるのか、今からワクワクします。

そこで、今回はオリンピックの度に世界を騒がせる「ドーピング」についてお話ししたいと思います。

「ドーピング」とは、一般的には「薬物によって競技力を高めること」を言いますが、実際には、薬以外にも、遺伝子操作や、自己血輸血による酸素運搬能力の向上、ドーピング検査検体のすり替え行為、隠蔽行為などもドーピングに含まれます。スポーツ選手は、これらの「禁止物質」「禁止方法」についての知識と注意が必要になってきます。

では、なぜドーピングは禁止されているのでしょうか？

その理由は、大きく分けて以下の2点から成ります。

### 1. 選手の健康を害する

ドーピングでは、筋力増強・競技力の増強のために薬を用いるのが一般的です。本来病気や怪我を治療するために使用する薬や、家畜の成長を促すために使用する薬剤は、正しい使い方のためには有益で必要なものです。しかし、競技力向上の目的で使用される場合は、予期せぬ副作用があったり使用量が多くなるなど、選手の健康を害することにつながります。後遺症に悩まされたり、最悪の場合には命を落とすこともあります。

### 2. スポーツ固有の価値を損なう

私たちは、スポーツを行ったり見たりすることで倫理観、フェアプレーと誠意、健康、人格と教育、チームワーク、規則・法令を尊重する姿勢、その他多くのスポーツが持つ多様な価値観を獲得・経験し、それにより社会性の獲得や人格形成に有益な経験を得ることができます。ドーピング行為は、このようなスポーツの価値観を損なう行為です。

このような理由のため、ドーピングに関しては、「世界アンチ・ドーピング規程」という世界共通のルールが定められています。「世界アンチ・ドーピング規程」の中には、「禁止薬物・禁止方法」を始め、ドーピング検査の方法や情報提供・教育活動に関してなど、様々な内容が盛り込まれています。その中に罰則規程もあり、ドーピング行為が発覚した場合、アスリートは最長4年間の競技停止が課せられます。故意にドーピングを行った場合はもちろんですが、知らずに薬剤を摂取してしまった場合もドーピングとみなされます。世界で活躍するトップアスリートだけでなく、「競技として」スポーツをしているアスリートは、規則を知り、守っている必要があります。

ドーピング行為にあたるとして、アスリートに禁止されている薬物にはどのようなものがあるか、その一部を見ていきましょう。

### ①常に禁止される薬物

「ドーピング」と聞いて最も想像しやすいのが、“男性ホル

モン剤”だと思えます。男性ホルモンには、筋肉量・筋力の増加作用や骨量の増加、攻撃性の増大、赤血球を増やす作用など、競技に有利に働く作用が多くあります。また、薬剤として体内に入れた場合の副作用も多いため、類似物質も含めて禁止されています。男性ホルモン補充のための治療薬以外にも、育毛剤やサプリメント等に含まれている場合があります。

意外性のある薬剤としては、喘息に使用する貼り薬の「ホクナリンテープ（ツロブテロールテープ）」は、筋肉を作りやすくするという理由で禁止薬に入っています。また、骨粗鬆症治療で使用する「エビスタ」や、乳がんの治療で使用する薬の一部は、ホルモンバランスを男性側に傾け、男性ホルモン作用を相対的に増加させるとして禁止されています。

その他、インスリン、利尿薬、痛風の薬の一部など、様々な薬剤が禁止リストに入っています。

### ②競技会の期間中のみ禁止される薬物

競技会の期間中のみ禁止される薬物は、主に興奮作用がある薬物です。中枢神経系を刺激して集中力や敏捷性を高めたり、高揚感を与える・疲労感を緩和する等の理由で禁止されています。覚せい剤や麻薬・大麻などはもちろん禁止ですが、市販の風邪薬、咳止め、鼻炎薬の中にも、禁止成分が含まれている場合があります。

### ③特定の競技のみ禁止される物質

車関係・飛行機関係の競技や、アーチェリー、空手などでは、アルコールが禁止物質になります。危険性が増したり、痛覚が鈍ることで競技に有利な条件となるためなどの理由があります。また、手の震えや心拍数を下げる効果のある薬剤は、アーチェリーや射撃競技、スキー・スノーボードの一部競技、ゴルフなどで禁止となっています。

このように、一般的に手に入りやすい薬・治療でよく使用する薬の中にも禁止成分が入っている場合があります。また、治療として禁止薬を使用した場合でも、特別な申請と承認が得られていなければドーピングとみなされてしまいます。

多種多様な薬がある中で、アスリートが安心して薬物治療ができるように、「スポーツファーマシスト」という認定薬剤師が支援を行っています。競技としてスポーツをしているアスリートが、病院で薬をもらった時や市販の薬を飲みたい時には、使用する前に禁止薬物が入っていないか「スポーツファーマシスト」に相談してください。当院でも、今年度からスポーツファーマシストになった薬剤師がおります。2020年東京オリンピックに向けて、選手の皆様に安心して治療を受けていただけるよう活動して参ります。

参考：日本アンチ・ドーピング機構（JADA）

## 編集後記

この度の熊本地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。これから夏本番!皆様夏休みの予定はもうお決まりですか?私は地元がある広島への帰省を考えています。球場にカープの応援に行きたいと思っていますが、その時には熱中症対策をしっかりしないとイケないですね!皆さんもこまめな水分補給と日よけ対策を心がけて、楽しい夏をお過ごし下さい♪

本号から「山病だより」はオールカラーになりました。これからも山梨病院の素敵な情報を発信していけるよう広報委員全員で取り組んでいきたいと思えます。

総務企画課 上原

編集・発行 独立行政法人  
地域医療機能推進機構 山梨病院  
編集責任者 広報委員会



独立行政法人 地域医療機能推進機構

# 山梨病院

〒400-0025 甲府市朝日3丁目11番16号  
TEL 055 (252) 8831(代) FAX 055 (253) 4735(代)  
URL <http://yamanashi.jcho.go.jp>  
E-mail [main@yamanashi.jcho.go.jp](mailto:main@yamanashi.jcho.go.jp)