

エドリン[®]という興奮作用のある成分が、気管支拡張剤（つまり空気を通りやすくして、呼吸を楽にする作用）として含まれているのです…。

このエフエドリンは、完全にドーピング違反の成分となります。そこで、このエフエドリンが入っていない代表的な市販薬は次のとおりです。〔（ ）内は販売会社名〕

解熱鎮痛剤（痛み止め、熱冷まし）

ロキソニンS（第一三共ヘルスケア）、パファリンA（ライオン）、イブ（エスエス製薬）、バイエルアスピリン（佐藤製薬）、タイレノールA（ジョンソンアンドジョンソン）など

総合感冒薬（かぜ薬）

パブロン50（大正製薬、新ルルエース（第一三共ヘルスケア）、新エスタック「W」（エスエス製薬）、ストナアイビー（佐藤製薬）

鎮咳去痰薬（咳止め、痰きり）

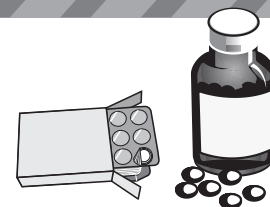
新パブロンせき止め液（大正製

未来を担うハンドボーラーのための

「ドーピング」ってなんだろう？

貝沼 圭吾

かいぬま・けいご、1979年生まれ。東海高（愛知）でハンドボールに出会い、大学時代からは審判にも携わる。現在は国立病院機構三重病院で小児科医として、運動誘発ぜん息などの研究診療に従事。同時に現役レフェリー、三重県審判長としても活動し、日本協会では審判部員、アンチドーピング特別委員会委員、医事委員としてハンドボールと深く関わる毎日を送っている。



「ドーピング」という言葉を聞いたことはあるだろうか。スポーツで好成績をあげるために禁止されている薬物などを使うことだ。「自分には関係ないよ」と読者のみなさんは思うかもしれないが、じつはそうでもないんだ。この連載を通して、一度「ドーピング」について学んでみよう。

Vol.4

使える市販薬について

みなさんこんにちは。このコーナーも4回目を迎えました。これまではアンチドーピングってなんなのだろう、といった全体的なお話をしてきましたが、今回はみなさんが明日からでも使える情報として、市販のお薬についてのお話

質問、疑問をお寄せください！

当連載に関係する質問や疑問があれば、遠慮なくお寄せください。特別委員会のみなさんも、ハンドボーラーがアンチドーピングのどんな点を知りたいのか、とても興味を持っています。お名前（ペンネームも可）、年齢（学年）、質問事項をご記入の上、152ページ下欄の宛先より「『ドーピング』ってなんだろう？」係までメール、ハガキ、FAXでお送りください。

をしています。

みなさんは、病気になる時、ケガをした時はどんなふうに対応し、薬を手に入れていますか？病院で診察してもらって処方してもらい、薬局で相談して購入する、チームのトレーナーに相談して薬をもらい、薬なんか使わない、などなど、いろいろな方法があるかと思いますが。

私の立場から言わせていただくと、必ず病院を受診して、必ずドーピング検査を受ける可能性を伝えて、ドーピング検査にひっつかからない薬を処方してもらうというのが大原則です。

ですが、さまざまな事情で病院にかかる時間がないこともあると思いますので、そうした時にみなさんが困らないように、使っても問題がない薬をいくつかピックアップしてご紹介したいと思います。

最後に一覧表もご紹介しますので、チーム内での常備薬として持ちたい場合は、このリストの中から選んで準備するようにしてください。

また、市販薬というのは大変似た名前があるので、完全に名前が一致したものだけを使用するようにしてください。

今回は、比較的多くの薬局で取り扱っているような、そして、緊急で困った時に薬局へ行ってもつねにありそうな代表的な薬を紹介しますが、もしなくても、かならず薬局で相談するようにしてください。似た名前のあるものを購入するのは厳禁です。

Case 1 風邪をひいて熱がある時

熱があるけど、明日はどうしても大事な試合。ちよつと無理しても出られるものなら試合に出たい…。こんな時ありますよね。薬局にいくつても、解熱鎮痛剤^①、総合感冒薬^②、鎮咳去痰薬^③といった少し難しい言葉が並んでいます。この中で、総合感冒薬^②、鎮咳去痰薬^③の2つはとくに注意が必要です。これらの薬剤の中には、エフ

薬^④、新パブロン液エース（エスエス製薬）、ストナ去たんカプセル（佐藤製薬）、コンタックせき止めST（グラクソスミスクライ）など

これらはとくに似たものがたくさん販売されています。とても重要なことですが、これらの商品名に1文字も違わない、なにも付け加わっていない商品だけを購入してください。

風邪をひいたときは、水分をしっかりとって、休息をとることが一番です。ポカリスエット、アクエリアスといった糖分、イオンバランスのとれた水分を摂取して、しっかりと休息してください（間違っても栄養ドリンクは飲まないでください）。

Case 2 のどが痛い時

大会へ行つて、ホテルで宿泊。朝起きたらのが痛い…。こんなこと、私もよく経験します。予防方法は、しっかりと加湿する、うがいをする、マスクをして寝るとい

ったことがあります。なつてしまつたものは仕方がないし、それからうがいしても治まらないですよ。こんな時は、のどあめ^①、トローチ^②です。ということで、トローチもいくつか例をあげておきます。

トローチ

ベンザブロックトローチ（武田薬品）、ノバボンLトローチ（田辺三菱製薬）

Case 3 お腹の調子が悪い時

お腹の調子が悪い時の治療には、胃腸薬^①、健胃薬^②といった種類のお薬があります。これらもいくつか示しておきましょう。

胃腸薬、健胃薬

大正胃腸薬Z（大正製薬）、ガスター10（第一三共ヘルスケア）、パンシロンG（ロート製薬）、ガストール錠（エスエス製薬）、ワクナガ胃腸薬U（湧水製薬）、ス

トパン（大正製薬）

また、お腹に関する症状には、吐き気、下痢といったものがあります。

この中で、吐き気に対する市販薬というものは販売されていませんので、下痢について示します。ただし、下痢（多くは感染性の腸炎ですが）は、基本的な治療としては出し切ることが大切です。

試合中に便意を催したら困るので、そういった場合に使うのは仕方ありませんが、それ以外の時は、しっかりと出し切つて早くお腹の調子を取り戻すようにしましょう。

下痢止め

ストッパ下痢止めA（ライオン）、トメダインコーワフィルム（興和製薬）、ロペラマックサット（佐藤製薬）、イノック下痢止め（湧永製薬）

整腸剤

新ビオフェルミンS錠（武田薬品）、ヤクルトB.L整腸剤（ヤク

2013.1.23 作成

分 類	販売名	販売会社名
解熱鎮痛薬	ロキソニン S	第一三共ヘルスケア
解熱鎮痛薬	バファリン A	ライオン
解熱鎮痛薬	イブ	エスエス製薬
解熱鎮痛薬	バイエルアスピリン	佐藤製薬
解熱鎮痛薬	タイレノール A	ジョンソン・エンド・ジョンソン
総合感冒薬	パブロン 50	大正製薬
総合感冒薬	新ルルエース	第一三共ヘルスケア
総合感冒薬	新エスタック「W」	エスエス製薬
総合感冒薬	ストナアイビー	佐藤製薬
総合感冒薬	カイゲンこどもかぜぐすりカリュー	カイゲン
鎮咳去痰薬	新パブロンせき止め液	大正製薬
鎮咳去痰薬	新ブロン液エース	エスエス製薬
鎮咳去痰薬	ストナ去たんカプセル	佐藤製薬
鎮咳去痰薬	コンタックせき止め ST	GSK
胃腸薬	大正胃腸薬 Z	大正製薬
胃腸薬	ガスター 10	第一三共ヘルスケア
健胃・総合胃腸薬（配合）	パンシロン G	ロート製薬
健胃・総合胃腸薬（配合）	ガストール錠	エスエス製薬
健胃・総合胃腸薬（配合）	ワクナガ胃腸薬 U	湧永製薬
整腸下痢止め	新ビオフェルミン S 錠	武田薬品
整腸下痢止め	トメダインコーワフィルム	興和新薬
整腸下痢止め	イノック下痢止め	湧永製薬
整腸下痢止め	ヤクルト BL 整腸薬	ヤクルト本社
アレルギー用薬	ヒストミン鼻炎カプセル Z	小林薬品
アレルギー用薬	アルガード抗アレルギーカプセル	ロート製薬
アレルギー用薬	アレジオン 10	エスエス製薬
アレルギー用薬	ストナリニ・ガード	佐藤製薬
点鼻薬	パブロン点鼻 Z	大正製薬
点鼻薬	エージーノーズ	第一三共ヘルスケア
点鼻薬	クールワン鼻スプレー	杏林製薬
点鼻薬	ベンザ鼻炎スプレー	武田薬品、千寿製薬
点鼻薬	ザジテン AL 鼻炎スプレー	ノバルティスファーマ
吐気乗り物酔い	センバア	大正製薬
吐気乗り物酔い	パンシロントラベル	ロート製薬
吐気乗り物酔い	マイトラベル錠	興和
吐気乗り物酔い	トラベルミン	エーザイ
目薬 花粉症 アレルギー	エージーアイズ	第一三共ヘルスケア
目薬 花粉症 アレルギー	スマリン「アレルギー」CG	エスエス製薬
目薬 花粉症 アレルギー	サンテアルフリー新目薬	参天製薬
目薬 花粉症 アレルギー	アスゲン点眼薬	アスゲン製薬

ゲン点眼薬（アスゲン製薬）

点鼻薬

パブロン点鼻Z（大正製薬）、
ジーノーズ（第一三共ヘルマ
ア）、クールワン鼻スプレー
（林製薬）、ベンザ鼻炎スプレー
（田薬品）、ザジテンAL鼻炎ス
レー（ノバルティスファーマ）

Case 5 乗り物酔い

長距離バス、電車での試合会場までの移動。酔い止めはいいのかな？ という方。酔い止め薬でも使用可能なものはあります。

酔い止め薬

センバア（大正製薬）、パンシロントラベル（ロート製薬）、マイトラベル（興和）、トラベルミン

(エーザイ)

Case 6
打撲、捻挫しちやった…

ひ左に示す一覧表をご参考にしていただき、あらかじめ準備していただければと思います。

また、緊急時には、

・病院受診を可能な限り行なう。

・病院受診を可能な限り行なう。
その際はかならずドーピング検査の可能性を伝える。

・薬局しかなければ、かならず薬剤師、店員に相談して購入する。

可能であれば、JADA（日本ア
ンチ・ドーピング機構）認定スポ
ーツファーマシストが所属する薬

・日本ハンドボール協会 アンチ
ドーピングホットライン（090
—9304—5420：貝沼村
応）を利用する。

勤務中など対応不能のこともありますので、伝言を残していただければ、可能な限り早急に対応いたします。

1人で症状を判断して、勝手に薬を使用するというのはやめま

しょう。まあたぶん大丈夫だろう。という甘い気持ちだが、あなたからハンドボールを奪う可能性があることを忘れないでください。