

強していました。2度目のチャレンジでは薬理と病態・薬物治療といった科目のそれぞれで異なる知識をうまくつなぐことで薬剤師として必要な知識を習得できることを知りました。1度目の国試で合格し

ていたら、大事なことに気付けないまま、薬剤師になっていたかも知れません。今では国試に一度落ちて良かったと思っています。

ドーピング違反防止へ 選手をサポートしたい

折井 今は水泳選手を引退して薬剤師として頑張っていると思いますが、これまでの経験を今後はどう生かしていきたいと考えていますか？

松島 五輪選手で薬剤師であるのは自分しかない強みだと思っています。五輪選手で集まったときには薬剤師としての個性を生かせると思うし、薬剤師という世界で見ると五輪選手であったことの経験を生かせるはず。薬剤師としては地域密着型の薬局で働けるやりがいを感じています。これまでの経験を大切にしながら、これから自分で何ができるかを模索しているところです。

興味があることといえば、競技者がドーピング検査で違反にならないようサポートできたらいいなと考えています。最近は薬だけではなく食品のサプリメントを摂取した結果、禁止薬物が検出されるというドーピング事例が多いです。

選手にとっては最大限の練習に加え、サプリメントに頼ってしまうところがあります。もちろん、選手自身がドーピング違反にならないよう責任を持って気をつけていかないとはいけませんが、医療者が

サプリメントを使用する必要性を選手と話し合い、食事でも必要な栄養素を摂取できることを伝えていくことが望ましいと思っています。

例えば、プロテインを摂る代わりに食事の中で蛋白質の摂取を提案し、鉄分が必要な女性競技者に対してはサプリメントよりもOTCで医薬品として摂取、もしくは受診勧奨をして処方してもらったほうが安心であることを伝える。元競技者の立場からコンディショニングを行う際に相談にのることもできると考えています。

折井 最後に薬学生に伝えたいメッセージをお願いします。

松島 薬学以外でも自分の好きなことを突き詰め、興味分野を探してみるとか、いろいろな世界を見てみるといいかもしれません。例えば海外旅行に行ってみるのも良いかもしれません。

日本では“五輪選手・薬剤師”は私1人だけですが、海外では私のような人間は多くいるのが現状で



ロンドン五輪に出場した時の松島さん

す。日本では特別なことでも、海外に出るとそんなに特別なことではない。もっといろいろなことにチャレンジしてみたいと考えることができました。競技を続けている人たちにも競技だけではなくて別の世界を知る楽しさがあったらいいと思っています。

薬学の勉強は本当に大変なことと思いますが、私は周りの友達に支えられて勉強を頑張ってきた。薬学生みんなも助け合って頑張りたいと思っています。薬学以外の世界を覗いてみることは人生を生きる上で大切なことであり、より豊かなものにしてほしいと思っています。

折井 とても良い話を聞くことができました。きっと薬学生の参考になるとと思います。ありがとうございました。

どうにでも効果から脱出せよ！

こんにちは。メディセレのしゃっちゃん、児島恵美子です。

みなさんは「どうにでもなれ効果」をご存じですか？例えばダイエットしているのに、どうしても断れない食事会に参加。サラダしか食べないと思っていたのに、おいしいから一口だけ食べてごらんと他の料理を勧められて、食べたとたん「もういいや。今日は食べちゃおう！」となってしまうことってありますよね。それがどうにでもなれ効果です。

ほかにも、空き缶がたくさん捨ててあるのを見ると、自分もそこに捨ててしまおうとか、1万円だとお金を使わないのに、千円札に崩してしまったら1万円以上使ってしまうなど、様々なケ

国試予備校の現場から

ースがあります。

一つのどうにでもなれ効果が起きてしまうと、別のシチュエーションでも起きやすいことが分かっています。ダイエット中にお菓子を食べてしまった人は、貯金目標も破り、空き缶も捨ててしまうという感じです。やぶれかぶれに一直線ですね。

どうにでもなれ効果が起きやすいのは、目標設定に要因があることが分かってきました。例えば「今日は炭水化物を食べないぞ！」という目標には、「今日は」という短期目標と、「食べない」という制止目標が含まれています。

この効果を避けるには三つの心がけが重要です。

一つ目は「長期目標を作る」です。「1月1キロ減量！」ではなく「1年で5キロ減量」など長期的な目標を設定し

ます。

二つ目は「制止目標を実施目標に変える」です。「今日は食べない」ではなく、「今日は野菜をたくさん食べる」に、「無駄なお金を使わない」ではなく「無駄なお金を使わない日を増やす」に変更することです。

三つ目は「失敗した日から立ち直れた日を数える」です。これが実は一番大切で、失敗を修正できた数に焦点を当てるのがポイントです。人は成功の数を数えがちですが、実はそうではなくて、失敗を修正できたことの方が称賛に値するのです。失敗を修正すればするほど「どうにでもなれ効果」を避けるトレーニングができて、人生が好転するのです。

さあ、失敗してもよい。でも、どうにでもなれ地獄から共に抜け出しましょう！



メディセレスクール
社長

児島 恵美子

“患者”と“医療者”による本当のチーム医療とは!?



A5判/104頁/定価1,800円+税

患者参加型 医療

本当のパートナーシップの
実現を目指して

【編著者】岩堀 禎廣

【著者】鈴木 信行
有田 悦子

【目次】

第1章 患者参加型医療とは？

第2章 なぜ、患者は薬を飲まないのか？

第3章 患者視点のない医療者は生き延びれない

第4章 患者の想いを共有するために

～薬剤師と患者のコミュニケーション～

第5章 最初の一步は薬剤師から！

医療のこれからのあるべき姿である「患者参加型医療」。その考え方を広め、実現するために、患者と医療者双方の立場から“わかりやすさ”をコンセプトに概念や課題などを詳述した一冊。

薬事日報社 書籍のご注文は、オンラインショップ (<https://yakuji-shop.jp/>) または、書籍注文FAX03-3866-8408まで。