

オーバードーズの真実

～過剰摂取のリスクを理解する～

はじめに

もうすぐ新年度を迎えます。進級や進学、就職など環境の変化でストレスが溜まりやすい季節になりました。

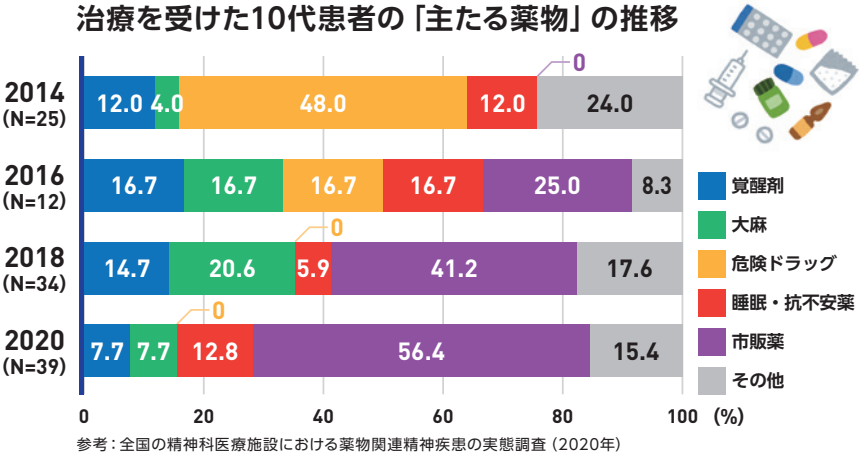
皆さまは「オーバードーズ」という言葉をご存じでしょうか。

オーバードーズとは

「オーバードーズ」とは、1回の服薬量を超えて飲んでしまう過剰摂取のことをいいます。例えば市販薬の用法用量を守らず、過剰に使用することです。オーバードーズによって内臓の機能低下による死亡例や依存症を引き起こす危険性があります。

最近ではつらい気持ちや嫌なことから逃れようと、市販薬を使用してオーバードーズを行う青少年が多くなっており、問題となっています。

全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移



上図は厚生労働省がホームページで公表しているもので、市販薬の薬物依存の報告が増えていることが分かります。

近年、オーバードーズで命を落とす方も増えており社会問題になっています。

オーバードーズのリスク

市販薬でよく使われる薬について例を載せました。

成 分	作 用	オーバードーズによる副作用
①カフェイン（眠気覚ましドリンクなど）	眠気防止、頭をすっきり(覚醒)作用	不眠、不安、頭痛、嘔吐、不整脈、けいれん、心停止、死亡例
②デキストロメトルフアン（咳止め薬、風邪薬など）	咳を鎮める鎮咳作用	呼吸抑制、幻聴、幻視、不眠、幻覚興奮状態、幻覚による事故例
③ジフェンヒドラミン（アレルギー薬など）	アレルギー性鼻炎や蕁麻疹の治療、睡眠作用	幻覚、せん妄、けいれん、尿閉、散瞳、頻脈、心室性不整脈による死亡例

予防と対応

薬の正しい使い方の理解が必要です。処方された薬や市販薬を指示通りに使用し、効かないと感じても追加服用をせずに医師や薬剤師に相談しましょう。また、本来の目的とは違う目的で薬を使用しないようにしましょう。

危険性を認識する教育が必要です。一度でも行うとあなたの将来を台無しにしてしまう可能性があることなど、オーバードーズの危険性についての知識を周知させる周囲のサポートが必要でしょう。

オーバードーズの兆候を早期に察知することです。周囲の人がオーバードーズの兆候を確認したら精神保健福祉センター等に相談しましょう。

適切な治療とサポートが必要です。薬物依存や乱用のリスクがある人には、治療やカウンセリングをすることで未然に防ぐことができます。

おわりに

青少年に対しては、家族や友人、専門家とのコミュニケーション、心のケアが必要です。なぜオーバードーズをしてしまうのかを理解することが大切です。

オーバードーズを絶対にさせないこと。それには周囲の人達の見守りや声かけ等が大事になるでしょう。

あなたが、オーバードーズによって自分だけでなく周りの大切な人も傷つけてしまう事があるのだと理解していただけるよう、願っています。

厚生労働省のホームページでは相談窓口の案内もしています。参考にしてみてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/index_00010.html

(相模原市薬剤師会 大澤 敬介)

2025年3月9日(日)から15日(土)は世界緑内障週間です。

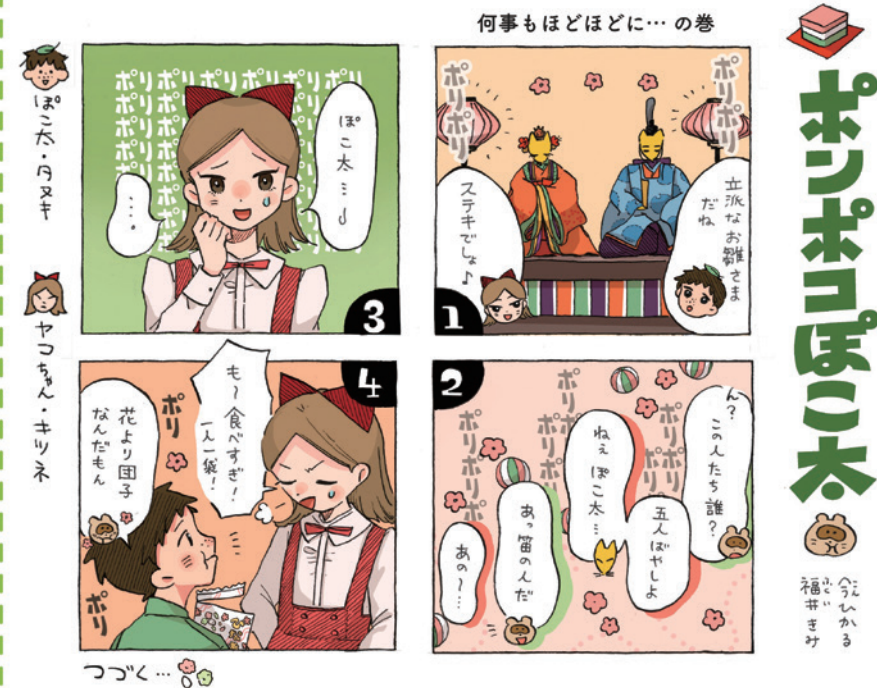
相模原市医師会 眼科医会

緑内障の正しい知識を広めることを目的に、各地の建造物・医療機関などをシンボルカラーである緑色に点灯する、ライトアップ in グリーン運動が行われます。

眼科医会では、相模原麻溝公園にご協力いただき、グリーントワー相模原(展望塔)のライトアップを行います。ライトアップ日時は、3月9日～15日：日没～明け方までです。(電力事情等により中止あり)

緑内障は、日本の中高年における失明原因の第1位です。早期発見、適切な治療を継続することで進行を遅らせ、失明を防ぐことができるようになってきました。

これを機会に、多くの相模原市民の皆さまに、眼の検診・眼の健康について関心を持っていただき、周囲の方に広めていただけたらと思います。



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。
(聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用)
FAX 042-756-3030

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 土曜日 休日

…受付時間

- 市民のみなさんへお願い**
- ◇診療可能な医療機関を案内します。
 - ◇医療相談：歯科案内は行なっておりません。
 - ◇急病で困ったときに利用してください。
 - ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
 - ◇**健康保険証(マイナンバーカード等)**を必ず提示してください。提示されないと自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
 - ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
 - ◇歯科の急病については**相模原口腔保健センター ☎042-756-1501**へ(ウェルネスさがみはら2階)
 - ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは **かながわ救急相談センター ☎#7119** (24時間)

市外局番が042の固定電話、IP電話の場合 **☎045-232-7119/045-523-7119**