

オーバードーズの 危険性について知ろう！！

～市販薬 ルール破れば 薬物乱用～



近年、市販薬によるオーバードーズが10～20代の若者を中心に増加しており、社会的に問題となっています。

オーバードーズ (Overdose:OD) とは、過量服用とも言って、薬の量や飲み方を守らずに短時間に多量の薬を飲んでしまうことです。

オーバードーズの結果、長い治療が必要になったり、最悪の場合死に至ることもあります。

このリーフレットでオーバードーズの危険性について理解を深めましょう。

編集・発行

台東保健所 生活衛生課 医務薬事衛生 TEL 03-3847-9416



オーバードーズって…

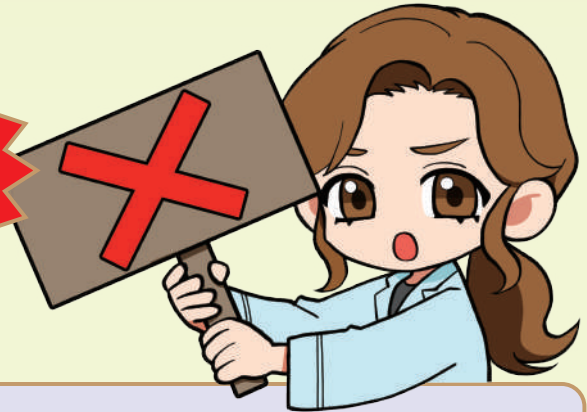
市販薬だから安全？

不安が解消される？

幸せな気分になれる？

やめようと思えばすぐやめられる？

その考え、
間違ってます！



薬は飲み方（用法）や1回に飲む量（用量）が決まっています。市販薬であっても、治療目的以外の間違った使い方をすることは大変危険です！

不安の解消や幸福感を得る目的で薬を使用しても、その効果は決して長くは続きません。そして同じ量ではだんだんと効果がなくなり、大量に薬を使用するようになるのです。

さらに大量に薬を使用し続けると、薬物依存の状態になり、自分の意志では簡単にはやめられなくなってしまいます。



「薬物乱用」という言葉を聞くと、大麻や覚醒剤などの違法薬物を想像すると思いますが…

市販薬を治療目的以外で使用する行為も「薬物乱用」です!!

オーバードーズって
そんなに危険なの？



下記はオーバードーズの
主な症状です



立ちくらみ・めまい



吐き気・おう吐



錯乱状態



呼吸困難



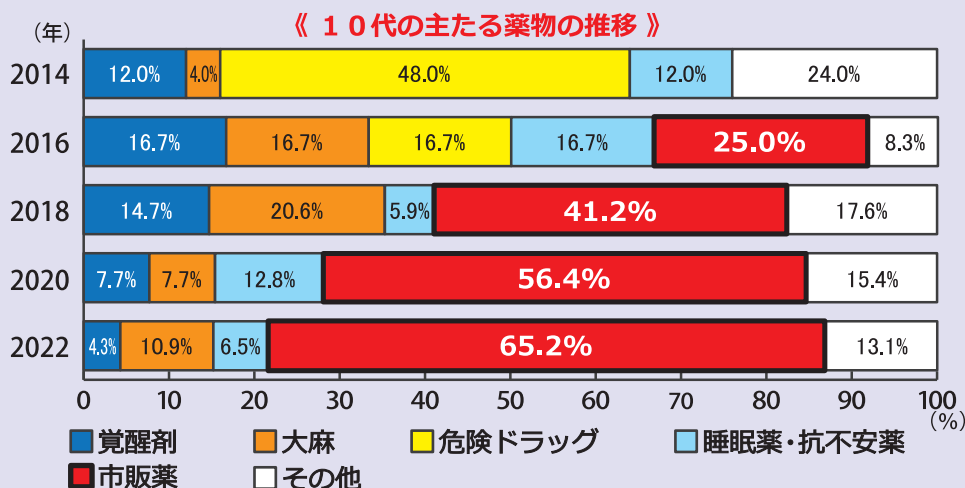
幻聴・幻覚

上記以外にも使用した薬の種類によっていろいろな症状が出ます。

オーバードーズは、肝臓、腎臓などの臓器や脳に多大なダメージを与え、命をおびやかす大変危険な行為です。

若者に広がる市販薬の乱用

全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査※1 では、薬物依存の治療を受けた10代患者において、市販薬が主な原因であるケースが年々増加していることが確認されています。



また、薬物使用と生活に関する全国高校生調査※2 では、過去1年以内に市販薬を乱用した経験がある高校生の割合は“約60人に1人”という結果が得られました。

【市販薬の乱用経験のある高校生の特徴(乱用経験のない高校生との比較)】

- 1 男性より女性が多い
- 2 生活習慣での特徴(睡眠時間が短い、朝食を食べない頻度が高い、インターネット使用時間が長い)
- 3 学校生活での特徴(学校が楽しくない、親しく遊べる友人や相談ができる友人がいない)
- 4 家庭生活での特徴(親に相談できない、大人不在で過ごす時間が長い、家族との夕食頻度が少ない)
- 5 コロナ禍による自粛生活に対するストレスが高い

※1: 松本俊彦、宇佐美貴士、船田大輔、沖田恭治、槇野絵里子、山本泰輔: 全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査。令和4年度厚生労働行政推進調査事業費補助金医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業「薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存症者の社会復帰に向けた支援に関する研究(研究代表者: 嶋根卓也)」総括・分担研究報告書, pp77-140, 2023.

※2: 嶋根卓也、ほか。薬物使用と生活に関する全国高校生調査(2021)厚生労働省依存症に関する調査研究事業「薬物使用と生活に関する全国高校生調査(課題番号202204)」, 令和4年度研究報告書, 2022.

オーバードーズで使われる薬の種類とその成分例

《 咳を止める薬 》

- ・コデイン
- ・ジヒドロコデイン
- ・デキストロメトルファン

《 熱を下げ痛みを抑える薬 》

- ・プロモバレリル尿素
- ・アリルイソプロピルアセチル尿素

《 鼻炎症状を抑える薬 》

- ・プソイドエフェドリン
- ・メチルエフェドリン

《 風邪薬 》

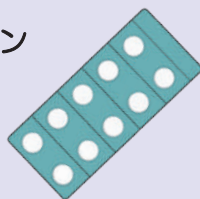
- ・ジヒドロコデイン
- ・プソイドエフェドリン
- ・メチルエフェドリン

《 睡眠を改善する薬 》

- ・ジフェンヒドラミン

《 眠気を防ぐ薬 》

- ・カフェイン



エフェドリン、コデイン、ジヒドロコデイン、プロモバレリル尿素、プソイドエフェドリン、メチルエフェドリンの成分を含む市販薬については、原則1人1包装までという購入制限があります。薬局、薬店で購入する際は、薬剤師など資格者の指示に従ってください。

カフェイン中毒にも注意！！

カフェインは眠気、倦怠感や頭痛の軽減など医薬品として利用されていますが、コーヒーや市販のエナジードリンクなどの飲み物にも多く含まれています。

眠気覚ましや集中力アップのためこれらの飲み物を大量に摂取するとカフェイン中毒を引き起こし、死に至る危険性もあるので摂取量には注意が必要です！

カナダでの推奨カフェイン摂取基準値

- 10-12 歳児
⇒ 1日に **85mg 未満**
- 13 歳以上の青少年
⇒ 1日に **2.5mg/kg 体重未満**
- 健康成人
⇒ 1日に **400mg 未満**



左記を参考に
カフェインの摂取量
に気をつけましょう



覚えていて欲しい大切なこと

薬は人の生活や健康を助けるものですが、使用方法を誤れば自分自身を壊すものとなります。

あなたの心と身体を守るために安全に薬と付き合って生活しましょう！

- 薬を使用する際は、添付文書をよく読み、用法用量をしっかりと守りましょう
- 一緒に飲んではいけない薬、食べ合わせがよくない食べ物など飲み合わせに注意しましょう
- 薬のことで疑問があるときは医師、薬剤師などの専門家に相談しましょう

令和5年度薬物乱用防止啓発ポスター・標語優秀作品

【ポスターの部】

令和5年度薬物乱用防止ポスター
東京都選考入賞作品（優秀賞）
（承認番号：6保医健薬第1663号）



台東区立御徒町台東中学校
田中 善さん



台東区立浅草中学校
湯村 鈴菜さん

【標語の部】

1回の好奇心が あだとなる

台東区立柏葉中学校 諸熊 みちるさん

※転載禁止