

教育委員会だより -学(まなぶ)- 2月号

教育委員 大橋 均

一般用医薬品の乱用（オーバードーズ）について

1. 「オーバードーズ (OD)」って何？

医薬品を、決められた量を超えて沢山・大量に飲んでしまうことを、「オーバードーズ (OD)」と言います。

特に最近、かぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるための薬の本来目的ではなく、感覚や気持ちが悪くなるような変化を起こすために大量に服用することを、「オーバードーズする」「ODする」と言われます。

2. 「オーバードーズ (OD)」は安全？違法じゃないから安心？

医薬品は正しい使い方をすれば高い効果がありますが、医薬品は少しの量で身体に大きな作用を起こします。

決められた目的や用法・用量を守らないと心身に悪影響を及ぼします。意識を失う、心臓が止まる、呼吸が止まる、場合によっては死に至る急性中毒を起こすこともあります。

決められた量以上にたくさん飲んでしまうと、身体に大きなダメージ・障害（急性中毒）が起こります。代表的な急性中毒には、意識障害、呼吸困難、肝障害、不整脈などがあります。

医薬品を何度も使ううちに効果が出にくくなり、使用量や回数が増え、最終的に薬無しではいられない依存症になってしまうこともあります。かぜ薬や咳止め薬、鎮痛剤、アレルギー治療薬などの中には、依存症の原因となる成分を含んだものもあります。

特に、薬局やドラッグストアで買える「市販薬 (OTC 医薬品)」には、いろいろな成分が含まれているため、たくさん飲んで中毒になった時に、作用が影響し合って、原因が分からなくなる場合があり、治療がとても難しくなってしまいます。

また、「市販薬 (OTC 医薬品)」は、医師の処方箋が必要なく、覚せい剤や大麻などと違って違法ではないという点も、乱用のハードルを下げている可能性があります。

3. 「オーバードーズ (OD)」をしてみたい気持ちになったら

SNS 等で「ODをしたら楽しくなった」「つらい気持ちがODで和らいだ」「ふわふわ気持ちよくなって、嫌なことが忘れられる」と言った体験談を見て、興味をもったり、一度くらいやってみようか、という気持ちになったことがあるかもしれません。

オーバードーズに興味を持ったのはなぜでしょう？

もしかして、つらい気持ちや、嫌なことがあったり、なんだかもやもやしていたり…そんな気持ちや生きづらさをオーバードーズで変えられる、と思ったから？

もし、そうだったら、危険なオーバードーズより、つらい気持ちや嫌なことを誰かに話してみたり、困っていることを相談してみたりすると、そんな状況が少し変わるかもしれません。

「さみしいから」「つらい思いを誰かに伝えたいけど伝えられなくて」と思ったら、ひとりで何とかしようとしなくてもいいのです。自分自身を傷つけるのではなく、今の気持ちや嫌なことを誰かに話したり困っていることを相談したりしてみませんか。身近な人に話しくければ、社会の中にはあなたの話を秘密厳守で聞いてくれる場所がいくつもあります。

身近な友達や先生や家族にはちょっと話しづらい、そんな時は、専門家が話を聞いてくれる相談窓口もあります。もちろん、秘密は絶対に守られます。

誰かに相談するのは、勇気がいるかもしれません。そんなに難しく考えなくても、ただ誰かとんでもないお話をするだけで、こころが少し晴れることもあります。

4. 「オーバードーズ (OD)」をやめられない…

まず知ってほしいのは、やめられないことは「意志が弱い」からではないということです。つらさ、不安、孤独、眠れなさ、過去の傷。そうしたものを少しでも和らげるために、薬に頼らざるを得なくなっている人は少なくありません。だから自分を責めなくていいし、恥じる必要もありません。

「今すぐ全部やめなきゃ」と思うほど、心も体も追い詰められてしまいます。回復は白か黒かではありません。今日は量を減らす、危ない組み合わせを避ける、衝動が来たら少し時間を置く。そんな小さな選択が、確実にあなたを守ります。できた日があれば、それは立派な前進です。

苦しくなったとき、「助けて」と言ってい。誰かに頼ることは負けではなく、生きようとする行為です。信頼できる友人、家族、専門家、匿名の相談窓口——どこにつながってもかまいません。話すことで、状況は必ず動きます。あなた一人で抱え込む必要はありません。

そして忘れないでください。あなたは回復していい存在です。安心して眠り、笑い、未来を考えていい。今ここまで読めたあなたには、その価値があります。もし今日は何も変えられなくても、ここに立ち止まれたこと自体が、生きる方向へ向いた一歩です。あなたは一人じゃない。あなたの命は大切です。

5. 「オーバードーズ (OD)」をやめられない人を支える家族へ。

まず知ってほしいのは、やめられない状態は「甘え」や「怠け」ではないということです。本人はつらさや不安を抱え、必死に耐えている場合が多い。責める言葉や強い禁止は、かえって孤立を深めてしまいます。

大切なのは、正論よりも安心です。「やめなさい」より「心配している」「無事でいてほしい」という気持ちを伝えてください。理由を追及するより、今の体調や眠り、日常の様子を気にかけることが、信頼につながります。

いきなり完全な断薬を求めず、量を減らす、危険な状況を避けるなど、現実的な目標を一緒に考えてください。回復は段階的で、後戻りすることもあります。それでも関係を切らないことが、本人の支えになります。

そして、家族だけで抱え込まないでください。医療機関や相談窓口につなぐことは、逃げではなく助けです。支える側も疲れます。あなた自身が相談することも、大切なケアの一部です。

～薬剤師からのお願い～ そうだ薬剤師に聞いてみよう

教育委員としての視点に加え、薬剤師としての経験を踏まえ、今回は「オーバードーズ (OD)」をテーマとしました。最後に、薬剤師の立場からのお願いです。私たち薬剤師は、処方箋調剤によりお薬をお渡しする際、症状や体重をお聞きしたりします。その薬が今の症状にあっているの、体重・年齢に対して量は適正かを判断しています。

市販薬を販売する際にも、購入する方の氏名・年齢、どなたが服用するのか、病気の症状は、などを確認する場合があります。また、1回の販売量を制限する場合があります。これは、市販薬の乱用を防ぎ、購入した方・服用する方の健康を守るための取り組みです。ご協力をお願いします。

また、薬局やドラッグストア等の薬剤師は、医薬品に関する相談にのることができます。医薬品のこと、分からないことや、困ったことがあれば、気軽に薬剤師にご相談ください。