

# 「オーバードーズ」について 考えてみよう

監修 千葉市薬剤師会副会長 大野 定行 薬剤師



オーバードーズ  
聞いたことあるかな…?

みなさんは、オーバードーズという言葉を知っていますか？

ドラッグストアなどで一般的に売られている薬  
(以降、市販薬と表記します) やお医者さんでもら  
う薬(処方薬)を、一度にたくさん飲む(過剰摂取  
する)ことをいいます。

今号では、年々増えているオーバードーズにつ  
いて解説します。



みなさんはテレビで流れる薬のコマーシャルなどで、「用法用量を守りま  
しょう!」という言葉を知っていると思います。「お薬を飲むときは、  
飲む量やタイミングなどが決められていて、それを守ってくださいね!」と  
注意を伝えているアナウンスです。

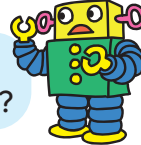
それではなぜ、わざわざ注意のメッセージを発信しているのでしょうか。  
それは、私たちの身体にとってとても大切なことだからです。



薬は決められた量を  
正しく使うことで  
効果があらわれるんだピッ  
用法用量を守ることって、  
とっても大事なことなんだ  
ピッ!



薬を飲む量が決まっているのは知っているけど、  
ちょっと多めに飲んだら、もっと効くんじゃないのかな?



そうではありません! むしろ逆なのです。  
副作用や中毒といった症状が現れる場合もあるのです。

## 危険な「オーバードーズ」について

若者たちを中心に、用法用量を守らずにたくさんの薬(市販薬・処方薬)を飲む「オーバードーズ」が  
増えていることが、今とても問題になっています。



薬をたくさん飲むと、  
どうなっちゃうの?

中毒症状が起きて、体も心もとてもつらい症状になります。  
薬には依存性があるものもあり、続けているとだんだん飲む量  
が増えていき、死んでしまうこともあります。

### ● 主な症状

- ★ 心臓が異常にドクドクする(動悸)
- ★ めまい
- ★ 力が入らずぐったりする(脱力感)
- ★ 呼吸が止まる
- ★ 肝臓や腎臓など臓器にダメージ(臓器の障害)
- ★ 気持ち悪くオエツとなる(吐き気)
- ★ 強い不安感
- ★ 息が苦しい(呼吸困難)
- ★ けいれん発作
- ★ 意識がなくなる(昏睡状態)



苦しそう…。  
こんな苦しいことが  
起こるのに、なんで  
オーバードーズが  
増えているんだろう…



どうしよう…

エスエヌエス SNS などの書き込みなどを信じて、始めてしまうケースが多いようです  
オーバードーズを行うと…



**Q** さびしさがうめられる?

薬をいっぱい飲んでもさびしい現状は変わらないピッ!



**Q** SNS では、自分を認めてもらえるし、仲間もできる?

薬をいっぱい飲むことに「いいね」をもらうのは、自分が認められたわけじゃないと思うピッ  
そもそも、ここの仲間には入らない方がいいピッ

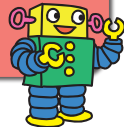


**Q** つらい気持ちから一時的にのがれられる?

心だけじゃなく体もこわれて、もっとつらいことが待っているピッ



オーバードーズをしても、悩みの解決にはならないんだね



だれにも話せない、どうしたらいいのかわからない、モヤモヤした気持ちでつらい…など、悩みがあったらいつでもアクセスしてくださいね。



チャット形式の SNS もあるピッ

● 電話 \* 24 時間対応で通話料無料の窓口例

**#いのち SOS**  
エスオーエス  
エヌピーオー ほうしん  
(NPO 法人ライフリンク)  
☎ 0120-061-338



**24 時間 子供 SOS ダイヤル**  
こども  
(文部科学省)  
☎ 0120-0-78310



**千葉県子どもと親のサポートセンター**  
☎ 0120-415-446  
※千葉県内から電話してください。



※フリーダイヤルは、IP 電話からは接続できないことがあるので、注意してください。

● チャット

**生きづらびっと**  
(NPO 法人ライフリンク)  
\* 毎日 8:00 ~ 22:30  
(受付は 22 時まで)



**あなたのいばしょチャット相談**  
(NPO 法人あなたのいばしょ)  
\* 24 時間 365 日  
(匿名\*でチャット相談できます)

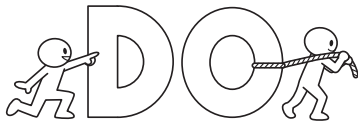


**千葉県子どもと親のサポートセンター SNS 相談**  
(小4 ~ 6・中高生対象)  
\* 相談対応時間 火・木・日  
8:00 ~ 22:00  
※ 8/23 ~ 9/7, 1/4 ~ 1/11 は 毎日相談できます。



● その他

**千葉県子どもと親のサポートセンター**  
ワンストップ・オンライン相談 (\* 予約制)  
\* Zoom 相談 (匿名で顔を出さずに、チャットが音声での対話ができます)  
※ 予約等詳細はホームページでご確認ください。



☆ 2024 年 4 月現在でアナウンスされている情報の一例です。 ☆ 上記の詳しい情報は、各ホームページでご確認ください。

専門機関やスクールカウンセラー、保健室の先生に相談してもいいんだよ。秘密は守ってくれるから、少しだけ勇気を出してみてね。



もし、オーバードーズをやめられなくなってしまった人がいたら…そのことを一緒に考えてくれる大人がいるピッ  
「よく話してくれたね」からはじまる場所があることを、知っておいてほしいピッ

