

# 最近よく耳にする「オーバードーズ」ってなに？

薬は、その目的に合わせて効果的に、かつ安全に使うために、飲む量や回数が決まっています。それを無視して過剰に薬を飲むオーバードーズ (OD) が若い人を中心に広がり、社会問題となっています。

## 若者の間に市販薬のODが広がっている

厚生労働省の研究班が2021年度に全国の高校生4万人以上に行った調査結果は、ショッキングなものでした。なんと1.6% (男子1.2%、女子1.7%) もの高校生が、過去1年に「決められた量や回数を超えて市販薬を使った経験がある」と答えたのです。

精神科で診療を受けた患者に関する国立精神・神経医療研究センターの調査では、2014年には10代が依存している主な薬物のうち市販薬はゼロでしたが、2016年以降はトップとなり、2022年には約65%と半数以上を占めていました。

若者に市販薬のODが広がっている背景として、医師の処方箋がなくても購入できること、SNSの普及で情報が手に入りやすいことなどが挙げられています。

## 最悪の場合には死に至ることもある

「市販のなぜ薬やせき止めなら大丈夫だろう」と思うかもしれませんが、こうした薬の中には、覚せい剤のように神経を興奮させる成分や、麻薬のように気分をよくする成分が少量ながら入っているものがあります。そうした薬を大量に飲むと、嘔吐や頭痛、耳鳴り、意識障害、さらには肝臓や心臓への障害が起こったり、最悪の場合には死に至ることもあります。また、ODを繰り返すうちに薬物依存に陥る危険性もあります。

国はODの増加を受け、2014年に「ジヒドロコデイン」など依存性のある6つの成分を有効成分とする「濫用等のおそれのある医薬品」に指定。該当する市販薬は、原則1人1個までの販売とし、高校生以下の若者が購入する場合は名前や年齢、使用状況を確認することなどのルールを設けました。しかし近年、規制対象外の市販薬の乱用が広がっていることから、国はさらに販売規制を強化する方針です。

## 一人で悩みを抱え込まずに、誰かに話してみよう

見逃してはならないのは、子どもたちの置かれた状況です。先の厚生労働省研究班の調査では、ODを経験した高校生は経験のない高校生に比べ、「家族全員での夕食頻度が低い」「大人不在で過ごす時間が長い」「親しく遊べる友人や相談ができる友人が少ない」といった、生活上の特徴がみられました。こうしたことから、さまざまな生きづらさを緩和するために、若者たちはODをしてしまうのではないかとみられています。

自分が、あるいは家族がODしているのではないかとと思ったら、一人で抱え込まずに身近な人に相談しましょう。あるいは厚生労働省の「まもろうよ こころ」\*などの専門の相談窓口を利用するのもよい方法です。

なお、ODについてわからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽におたずねください。 \*<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



イラストレーション: 堺直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください

## 読者アンケート

**回答方法** ハガキ、二次元コード (またはURLからアクセス) いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例: ●●薬局 ●●店 ●●市)
- あなたは花粉症ですか? (はい/いいえ/花粉症かもしれない)
- 花粉症対策の中で参考になった記事がありましたら教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
- 電話番号

\*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**二次元コード** 二次元コードを読み取るか、<https://form.run/@202602-Life>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。



○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先 (切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前5-47-11  
クラスAネットワーク Life2月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、3月5日 (当日消印有効) です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



### 摩擦レスなスキンケアアタール

細くしなやかなコットンの糸を使用することで、摩擦による肌へのダメージを大きく軽減したアタールです。2種類をセットでプレゼント。吸水性が高く、押さえるだけで水分を吸い取ります。

CUOL タオルではじめるスキンケアシリーズ フェイスタール (ミント) 縦340×横800mm 1,870円 (税込)  
ガーゼウォッシュタオル (ピンクベージュ) 縦340×横340mm 880円 (税込)  
合同会社Besum (ビズム) <https://besum.jp>  
E-MAIL: info@besum.jp

\*商品については、上記URLからメールにてお問い合わせください。

\*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報 (株) クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り (Webサイトを含む) 及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

\*プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合があります。

### お知らせ

#### 健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。



Healthy Life Club <https://www.healthylifeclub.net/>

#### 健康脳クイズの答え

答えは、「ウグイス」でした。

グ	サイ	ス	ジ
ウ	ジ	チ	ヤ
マ	ク	ア	ク
オ	ウ	イ	ン
キ	エ	カ	カ
ク	イ	ツ	ウ
ケ	イ	ク	イ

次号予告 3月号は「耳の健康」を特集します。どうぞお楽しみに。



### 薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com



# Life 2月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

# あなたの花粉対策

■最近よく耳にする「オーバードーズ」ってなに?…4 スキンケアタオルを100名様にプレゼント…4

早めに薬を使い始める!



花粉が飛散し始めたり、症状が少しでも現れたりしたら、薬を使い始めましょう。この初期療法により、症状が現れる期間が短くなり、重症化を抑制できます。

症状が軽くなっても止めない



花粉症の薬が効くのは、一般的に1~2日間程度。マスト細胞から放出される刺激物質の受容体を抑制する働きもあるので、症状が軽くなっても使い続けて。

薬が合わないときは医師、薬剤師に相談



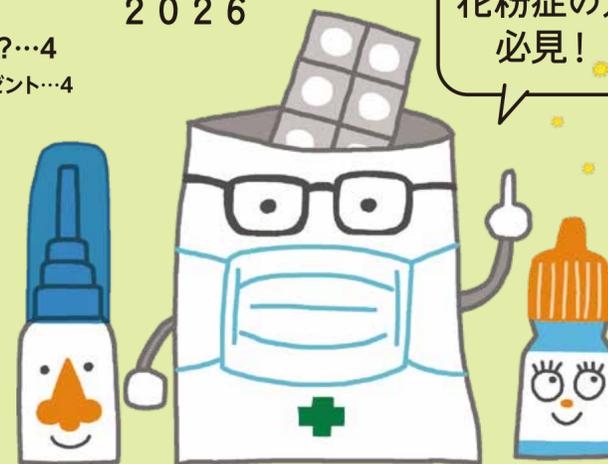
効果を感じないなど薬が合わない場合、その薬とは構造の異なる薬に変更したり、他の種類の薬と併用したり増量したりなど、さまざまな対応策があります。

## 大人も子どもも、花粉症でない人も

日本人のおよそ5人に2人が花粉症といわれています。まだ花粉症になっていない人も、いつ発症してもおかしくありません。花粉症の原因は花粉。みんなで花粉対策に取り組みましょう。



花粉症の方必見!



# 花粉症の処方薬徹底解説 2026

症状に応じて処方された薬\*1について解説します。なお、心臓病の人は必ず医師や薬剤師に伝えましょう。\*1…この紙面では、基本的に医療機関で処方してもらう内服薬、点鼻薬、点眼薬などのこと。医師や薬剤師の説明を聞き、正しく使しましょう。市販薬を利用する場合も、薬剤師に相談しましょう。

点眼薬も早めに! 点眼型洗眼薬を併用するとO



抗ヒスタミン点眼薬や抗アレレルギ点眼薬は、早めに使い始める初期療法が有効。症状がつかいときは、点眼薬をさす前に点眼型洗眼薬 (市販) で花粉を洗い流して。

まぶたに塗る薬が登場!



点眼薬が苦手という人に朗報。1日1回、就寝前など決まった時間に上下のまぶたに塗るだけで1日中効果が持続する、世界初の塗り薬が2024年に登場しました。

マスクの装着が花粉症の発症を防ぐ  
新型コロナ流行時にはマスク装着が浸透したため、花粉症の発症率が半分以下になったとの報告が。花粉症ではない人もマスクで花粉対策を。



### まずは押さえておきたい花粉症のメカニズム

花粉が体内に入ると免疫機能が花粉を異物と認識、抗体がつくられてマスト細胞に結合。花粉が再び入ると花粉を排除しようとマスト細胞から症状を引き起こすヒスタミンなどの刺激物質が放出されます。



### 鼻づまりには点鼻薬



医療機関で処方される点鼻薬は主に噴霧用ステロイド薬で、初期療法により症状の悪化を抑制できます。なお、市販の点鼻薬を使用する際は要注意\*2。

\*2…市販薬に多い、血管収縮薬が配合された点鼻薬は、長期間使用するとリバウンドが起こり、鼻づまりが悪化します。2週間以上は使用しないこと。

### 市販薬を使うのはどんなとき?



花粉症と診断されていて症状が出ているが受診できないというとき、前年に処方された薬が有効で安全であれば、同成分の市販薬を使用するのもよいでしょう。

イラストレーション: なかむら薬子

