

オーバードーズ（OD）とは

Over = ^{かじょう}過剰 Dose = 1日当たりの量

SNS で流れるショート動画、DM、テレビなどで“オーバードーズ”や“OD”のことを見たことがある人もいますが、どんなことか知っていますか？

オーバードーズとは、薬を一度に大量に飲むことです。

オーバードーズすると、意識がなくなったり頭が混乱したり、オーバードーズがやめられないなど、体に悪い影響が出ることがあります。

最近、オーバードーズによる事件や事故もあり、社会問題として取り上げられるようになっていきます。

背景

オーバードーズは、とくに 10 代の若者を中心に広がっていて、高校生に行った調査では、過去 1 年以内に市販薬を乱用したことがある人は約 60 人に 1 人いるということがわかりました。

若者のオーバードーズにみられる背景として、いじめにあっている、親や友人との関係がうまくいっていない、^{なや}悩みを相談できる相手がいないなど、家庭や学校で“孤独感”や“強いストレス”を感じている人が、つらい気持ちを和らげ、気分を変えるために、オーバードーズする傾向があるといわれています。

また、SNS で「いいね」をもらうために大量の薬の写真や薬を飲んでる動画をあげている人も多く、孤立した若者が、SNS を通じてオーバードーズを共有・共感することも社会問題になっています。



参考文献：「薬物使用と生活に関する全国高校生調査 2021
(国立精神・神経医療研究センター)」

安心して相談できるところ

不安なことがあったり、友達に^{なや}悩みを相談されたりしたら、一人で抱え込まずに、相談してください。



相談窓口一覧
(厚労省 WEB サイト内)

☎チャイルドライン

18歳までの子どものための相談窓口です。
TEL：0120-99-7777（フリーダイヤル）
日時：毎日／16：00～21：00



☎SNS よりそいホットライン

だれでも利用できる^{なや}悩み相談窓口です。
FAX、チャット、SNS、また、外国語による相談にも対応できます。
TEL：0120-279-338（フリーダイヤル）
時間：24 時間対応（外国語相談は 10：00～22：00）



SNS あなたのいばしょ

だれでも利用できるチャット相談窓口です。
時間：24 時間 365 日



☎こころの健康相談

（沖縄県総合精神保健福祉センター内）
TEL：098-888-1450
日時：火曜日を除く平日／ 9：00～11：30
13：00～16：30

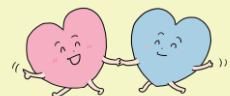


☎薬物相談窓口（沖縄県）

TEL：098-866-2055
日時：平日／ 9：00～12：00
13：00～16：30

☎おくすり相談室（沖縄県薬剤師会）

薬の正しい使い方の相談に対応します。
TEL：098-963-8935
日時：平日／ 9：00～12：00
13：00～17：00



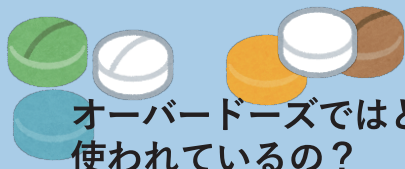
オーバードーズって知ってる？



小さなクスリも

^{かじょう}過剰に
飲むと

大きなリスク



オーバードーズではどんな薬が使われているの？

ドラッグストアやネットで買える市販薬の過剰摂取により救急搬送された患者さんが飲んでいた薬は、かぜ薬や痛み止めなどの身近な薬が多くなっています。これらは覚せい剤や麻薬とは異なり、違法なものではないため、簡単に手に入れることができます。また、病院で処方される睡眠導入薬などの薬も使用されています。

<オーバードーズで使用されている薬の例>

- ・かぜ薬（総合感冒薬）
- ・痛み止め（解熱鎮痛薬）
- ・睡眠導入薬（催眠鎮静薬）
- ・眠気防止薬（カフェイン製剤）
- ・せき止め
- ・精神安定剤（向精神薬）



オーバードーズはぜったいにダメ！

からだにはどんなことがおこるの？

かぜ薬などの皆さんがよく使う薬にも、ごく少量ですが麻薬や覚せい剤と同じような成分が含まれていることがあります。そのため、薬を過剰摂取すると、疲れがなくなったように感じたり、ふわっとした気分になったりすることがあります。しかし、これらの効果は一時的なもので、意識がなくなったり頭が混乱したりするなど、体に悪い影響が出る場合があります。場合によっては中毒症状を起こして救急車で運ばれたり、そのまま死に至ることもあり、とても危険です。

また、オーバードーズで気分がよくなったように感じても、効果が切れると逆に落ち込んだり、気分が悪くなったりすることから、オーバードーズを繰り返すようになってしまいます。

<主な中毒症状>

- ・幻覚、興奮状態
- ・呼吸困難
- ・思考力・判断力低下
- ・意識障害



おきてしまった事件

2023年12月、東京都の小学校で、高学年の児童2人が校内に持ち込んだ薬を過剰に摂取して体調不良を訴え、病院に救急搬送されました。ネットでオーバードーズに関する情報を見て薬を手に入れ、興味本位で飲んだとみられています。

2024年1月には大阪府で高校1年生の女子生徒が市販薬のオーバードーズにより事件に巻き込まれ、急性薬物中毒で亡くなっています。



一人で抱え込まずに、相談してください
安心して相談できる場所があります

こんなとき
どうする？



気持ちをまぎらわせるため...
こうきしをみため...
SNSでみとめてもらうため...
くすりを大量に飲んでしまう

