

報道関係者各位

2024年10月1日

## オーバードーズ対処法啓発資材を公開 くすり教育の場や薬局・ドラッグストアなどで活用を！ ～松本俊彦先生および厚生労働省 監修～

一般社団法人 くすりの適正使用協議会（理事長：依木 登美子）（以下協議会）と、日本大学薬学部薬剤師教育センター（以下日大）は、オーバードーズ（以下 OD）の対処法に関する啓発資材を共同制作し、10月1日より協議会サイトで無料公開しました。資材は、医師である松本 俊彦氏（国立精神・神経医療研究センター）と厚生労働省に監修いただきました。

近年、医薬品の OD が社会問題となっており、10～20代の若い世代では特に深刻です。これまで以上に若者へのくすり教育の重要性が増している中で、協議会は主に資材提供を通じて、引き続きくすり教育の一層の推進を支援していきます。

一方で、OD を繰り返し、依存症になってしまった、あるいはその可能性がある若者は、精神保健の専門家に繋がり適切な医療を受けることが重要です。

本資材では、本人や周囲が当事者として「はじめの一步」を踏み出すためのヒントをまとめました。必要に応じて専門家に繋がることを推奨しています。



地域の実情に応じて、くすり教育の場やゲートキーパーとなり得る薬局・ドラッグストア店頭などで活用され、OD に苦しむ若者が救われることを願っています。

本資材は協議会 HP での公開のほか、日本薬剤師会、日本チェーンドラッグストア協会、日本保険薬局協会、日本医薬品登録販売者会、日本 OTC 医薬品協会において活用に向けて会員への周知にご協力いただきます。

また、10月1日に警視庁等4団体で締結した「児童・生徒の薬物乱用防止に関する覚書」に基づき、くすり教育の強化とともに、本資材について警視庁、東京都薬剤師会にも普及・活用にご協力いただきます。

資材の閲覧・ダウンロードはくすりの適正使用協議会 HP から

<https://www.rad-ar.or.jp/knowledge/post?slug=overdose>



## ■監修者コメント 市販薬の乱用経験のある若者は、60人に1人といわれます

近年、子どもや若者のあいだでは、身近な薬物の乱用が問題となっています。ドラッグストアで売られている医薬品であっても、まちがった使い方をすれば、健康を害する危険性があります。市販薬等の不適切な使用にハマるきっかけは、必ずしも好奇心や快楽を求めてというわけではありません。

むしろ、勉強やスポーツで良い成績を上げたいという向上心、あるいは、劣等感や孤立感、プレッシャーやさびしさを紛らわし、しんどい今を生き延びようといった前向きな気持ちから行われることの方が多いのです。医薬品の乱用は危険な行為ですが、だからといって、ただやみくもに「ダメ。ゼッタイ。」と脅すだけではダメです。今日、市販薬の乱用経験のある若者は、なんと60人に1人はいるとされています。したがって、危険性を伝える際には、同時に解決策も示す必要があります。この啓発資料には、医薬品の乱用に陥っている人へのかかわり方や相談窓口に関する情報も掲載されています。自身の医薬品乱用に悩む当事者の方はもちろん、家族や友だちの医薬品乱用に悩む人、そして子どもの医薬品乱用に悩む親御さん、ぜひ本資料をご一読ください。



松本 俊彦先生（国立精神・神経医療研究センター）

## ■資料の3つのポイント

### ・ODにハマってしまうきっかけの一例をマンガでわかりやすく表現

勉強やスポーツで良い成績を上げたいという向上心からODへ陥ってしまった一例を示しました。

### ・本人、友達、保護者、先生、それぞれへ向けたメッセージを掲載

もしかして依存症かも…友達が…子どもが…生徒が…。ODの迷路からの脱出に向け、依存症かもしれない本人、友達、保護者、先生が当事者として「はじめの一步」を踏み出すためのヒントをまとめました。

### ・HPより無償ダウンロード可能

A4用紙に両面印刷をしての活用を推奨します。白黒印刷も可能です。

## ■資料概要

【制作】一般社団法人 くすりの適正使用協議会、日本大学薬学部薬剤師教育センター

【監修】松本 俊彦（国立精神・神経医療研究センター）、厚生労働省

【資料の形態】A4・1枚（両面）のPDF形式、サイトコンテンツ

## ■一般社団法人 くすりの適正使用協議会について

医療用医薬品の情報を患者さん向けに分かり易く記載した「くすりのしおり®」や、製薬企業の作成する患者さん向け情報を「くすりのしおりミルシルサイト」で提供するなど、薬の適正使用を推進する活動を行っています。 <https://www.rad-ar.or.jp/siori/>

## ■日本大学薬学部薬剤師教育センターについて

地域薬剤師会や学校等地域保健の現場と協働し、多職種で連携した保健教育活動や教材開発を行い、地域保健の向上を目指した活動をしています。

<https://www.pha.nihon-u.ac.jp/academics/laboratory/center/yakuzaishi/>

【本件に関するお問い合わせ】くすりの適正使用協議会 樋口/安井

Tel : 03-3663-8891 Fax : 03-3663-8895 Mail : pr@rad-ar.or.jp



私のハマリ方は  
おかしいの？



A子さんの  
ODの  
きっかけは  
中学3年の  
引退試合！

がんばり!!  
あと1試合!

せんばーい  
これ飲むと  
パワーが  
出ますよ

この時の  
経験から



受験勉強の  
前に必ず一本

「飲むと集中力が増し  
パワーが出る」  
…そんな気がしました



さらに—  
う〜ん  
模試の判定  
とか…  
このままじゃ  
志望校変更も  
考えないと

飲まないで  
だるさや動悸で  
勉強が手に  
つかなくなり  
一本が  
二本になり  
さらに—  
何本飲んでも  
効果が感じられなく  
なっていました

もっと  
がんばれる  
わよね  
A子!

受験の  
ストレスが  
重なる中



そんな時…

へー  
「カフェイン」が  
効いているのか

はじめは  
ばれないように  
少量から

でも  
あつという間に  
増え…

いろいろな  
ルートを使って  
大量に購入する  
ようになりました

風邪薬にも  
同じ成分が  
入ってるって？



やがて  
頭の中は  
一日中  
薬のことで  
支配され

受験勉強も  
手がつかなくなり  
学校に行くことも  
辛くなって  
いきました—



飲めば  
「ほんの少し」  
すつきりするような  
気がする  
でも  
薬が切れてくると  
猛烈な不安感に  
襲われ…

それが怖くて  
さらに飲み続ける…

これがOD  
(オーバードーズ)の  
負のスパイラルです

しかし、回復できます! あきらめないで! ▶裏面へ

※ODへ至る過程は様々です。このストーリーは一例です。



依存症かもしれないあなたへ

# 味方を見つけよう!

自分から助けを求めるのはとても苦手だよ  
でも、1人で抱え込まずに信頼できる人、安心できる人に話してください

⚠️ 安心できない人

- 上から目線で話す人
- 頭ごなしに否定したり、根性論を振りかざす人

😊 安心できる人

- 白黒つけたり 決めつけたりしない人
- いつもと変わらない態度で話を聞いてくれる人

**誰に話すかが重要!**

👍 **おすすめ**

- スクールカウンセラー
- 養護教諭

友達が 依存症かもしれないあなたへ



# 友達の一声は大きい!

「何か困っていることない?」と声をかけてあげて  
「友達として心配なんだ」とあなた自身の気持ちを伝えて

⚠️ 心を閉ざしてしまう

- 「どうしてそんなことしたの?」と責めたり、「そんなことしちゃダメだ」と否定しない

😊 安心できる

- 「そうなんだー、正直に話してくれて、ありがとう」といってあげたら、ほっとする

**スクールカウンセラーさんへの相談に一緒について行ってあげると心強いよ**

👍 **声かけのポイント**

これまで通り、何があっても変わらぬ態度でいてくれる友達は、大きな支えになる



子どもが依存症かもしれない  
**保護者の方へ**

落ち着いて、冷静に判断してください  
あなた自身が孤立しないことです

⚠️ やってはいけないこと

- 不安をお子さんにぶつけてしまう
- 薬を使っていないか24時間監視する
- 命の尊さを説く
- 過剰に甘やかしたり、お小遣いやモノで釣る

😊 信頼できる人につながると少し安心できる

- どんな言葉をかければいいのか、どんな対応をしてはいけないのかわかる
- 回復支援の情報や治療へ踏み出すきっかけが得られる

## メンタルヘルスの専門家に つながってください

※ 困ったときの相談先



スクールカウンセラー  
保健所

◀ **全国の精神保健福祉センター**

監修: 松本俊彦 (国立精神・神経医療研究センター) 厚生労働省

企画・制作: くすりの適正使用協議会 日本大学薬学部薬剤師教育センター

○ 「依存症」とは「やめたくても、やめられない」状態のこと。ODIによって「依存症」に陥る人がいます。

公益財団法人日本健康アカデミー 2023年度健康知識・教育に係る公募助成の支援を受けています

『くすりは正しく使ってこそくすり。』正しい使い方をしてはじめて「くすりはあなたの健康を支えるパートナー」になります。



生徒が依存症かもしれない **先生へ**

先生は教育のプロですが、  
メンタルヘルスのプロではありません



**専門家との連携を!**

⚠️ やってはいけないこと

- 「甘えていないで、もっとがんばれ」と根性論を振りかざす
- 「いじけた考え方のせいだ」と決めつける

👍 **望ましい対応**

- 背景に困った事情があるのではないかと考えて、じっくり耳を傾ける
- 時間を共有し、共に悩むことがかけがえのない支援になる
- 問題を抱え込まずチームでサポート
- 保健機関(精神保健福祉センター)に相談※

## 否定せず、ジャッジせず、叱責せず、 ただ聞いてあげてください!