

昨年度末に、薬剤師の先生をお招きし、体育の先生方向けに「市販薬のオーバードーズ（過剰摂取OD）」に関する研修会を行いました。今、若者の間で非常に深刻な社会問題となっており、先生方だけでなく、生徒のみなさんにもぜひ正しく知ってほしい大切な内容です。
正しい知識を持ち、自分や大切な友達を守る行動につなげられるよう、ポイントをまとめました。



正しく知ろう、市販薬のオーバードーズ（過剰摂取）と心のSOS

高校生にも身近な問題：10代・20代が全体の75%

若者に急増中： 市販薬を意図的に過剰摂取してしまう人の約75%が10代・20代です。

特に高校生前後の年齢での乱用が目立っています。

身近な薬の危険性： ドラッグストアで誰でも買える風邪薬や咳止め、痛み止めなどが使われており、決して他人事ではない身近な問題です。

「1回だけ…」が命取りに：心と体の悪循環



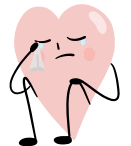
薬は決められた量を超えると、体に強い毒性を持つ「危険な物質」に変わります。

体に現れる症状： 激しい嘔吐、激しい動悸、大量の汗、けいれん、幻覚、意識障害などが起き、最悪の場合は死亡に至るケースもあります。

コントロールできない「依存」： つらい時に薬をたくさん飲むと、一瞬だけ楽になったように感じますが、薬が切れると強い不安に襲われます。繰り返すうちに体が薬に慣れて（耐性）、飲む量がどんどん増える「依存」の悪循環に陥り、自分の意志ではやめられなくなります。

動機は楽しむためではなく「心の叫び（SOS）」

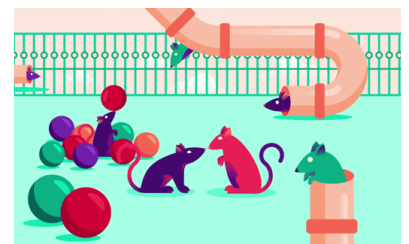
ODをしてしまう理由は「楽しみたいから」ではなく、「つらい気持ちから逃れたい」「消えてしまいたい」という社会的孤立や強いストレスが原因です。



🔦 ネズミの実験（ラットパーク）が教えてくれること

孤独な環境のネズミは麻薬入りの水を飲み続けましたが、仲間と楽しく過ごせる広い公園（ラットパーク）のネズミは、麻薬にまったく興味を示しませんでした。

この実験が示すように、ODを防ぐために本当に大切なのは薬を取り締まることだけではありません。誰もが「孤独にならないこと」や「安心できる人とのつながり・居場所」を持てるようにすることです。



自分と友達を守るために、私たちにできること



自分がつらいとき

薬の箱を開ける前に、人に話しましょう。薬で一瞬だけ記憶を飛ばしても、根本的な原因は解決しません。まずは自身が信頼できる大人に「助けて」と伝えてみてください。担任の先生や教科の先生、養護教諭やスクールカウンセラーなどでも良いです。あなたの味方になって話を聴いてくれる人が必ずいます。

友達の様子がおかしいとき

否定せず、寄り添ってあげてください。もし友達が薬をたくさん飲んでいることに気づいても、「ダメだよ！」と頭ごなしに責めたり批判したりしないでください。「何かあった？」「心配だから一緒に保健室に行こう」と声をかけ、信頼できる大人や相談窓口へ繋いであげてください。