

…………… はじめに ……………

いま、十代の若者による、市販薬のオーバードーズ(過剰摂取)が問題になっています。市販薬とは、ドラッグストアなどで売られている薬のことです。

「売ってる薬なら、多く飲んでも大丈夫じゃない?」

そう考える人が多いですが、市販薬だからといって効果が弱いということはぜったいにありません。正しい使い方や用量を守らなければ健康を害します。

たとえば、内臓がダメージを受け、二度ともと通りにならない障害を負ったり、突然呼吸が止まってしまったり、最悪の場合、命を落とすことだってあるのです。

また、オーバードーズは、くり返していると、いつの間にか、やめたくてもやめられない「依存症」におちいることもあります。

オーバードーズをする人は、まじめで、勉強やクラブ活動がんばっているような、いわゆる「いい子タイプ」が多いのです。けれど、さまざまな生きづらさがかかえ、それを自分ひとりでなんとかしようと、薬にたよってしまうのかもしれない。

また、最近、エナジードリンクを飲みすぎる若者についても問題になっています。

エナジードリンクには、化学物質であるカフェインが含まれていますが、多くは子どもにも飲みやすい炭酸飲料になっています。しかし、子どもの体はカフェインの影響を受けやすく、15歳未満の飲用を禁止している国もあるほどです。そして、エナジードリンクを入り口にして、市販薬のオーバードーズに進んでいく子どももいます。

この本では、オーバードーズの健康被害だけでなく、どうしてオーバードーズをしてしまうのか、今、子どもたちに何が起きているのかを、マンガを交えて、わかりやすく伝えています。

これをきっかけに、オーバードーズや依存症がとても身近な問題だということを理解してもらえたらうれしく思います。

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター

精神保健研究所 薬物依存研究部 部長

まつもととしひこ
松本俊彦

だい かん
第1巻 もくじ

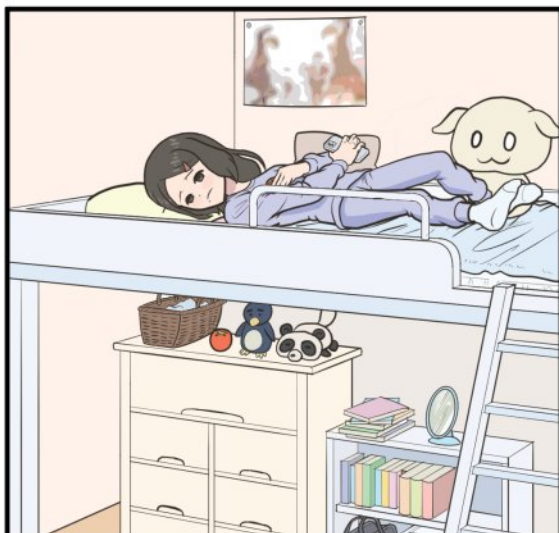
- *はじめに …………… 2
- *オーバードーズ、依存症…自分とは関係ない? …………… 4
- *オーバードーズって、どんなこと? …………… 6
- *【マンガ第1話】「つらい気持ちを忘れたくて」 …………… 8
～彩音(小6)の場合①～
- *市販薬は効き目が弱い。それ本当かな? …………… 14
- *【マンガ第2話】「つらい気持ちを忘れたくて」 …………… 16
～彩音(小6)の場合②～
- *オーバードーズをすると、どんなことが起こるの? …………… 22
- *【マンガ第3話】「エナジードリンクは元気のもとだと思っていたのに」 …… 24
～隼人(中2)の場合～
- *エナジードリンクって、元気をくれるんじゃないの? …………… 30
- *若者に広がるカフェイン依存症 …………… 32
- *大切なことを、もう一度チェック! …………… 34
- *松本先生に聞いてみよう! …………… 36
- *こまったときにはどうすればいいの? …………… 38
- *保護者・先生がたへ …………… 39
- *用語・さくいん …………… 40



あやね 彩音、そろそろ勉強しちゃうなさいよ

けら けら はーい

いえ 家では元気がふりしていましたが、親に心配かけたくなかったから



20:08

Q つらい 消えたい

SNSの中には、私と似たような人がたくさんいました

毎日がつらい
ずっとねむってたい
消えてなくなりたい

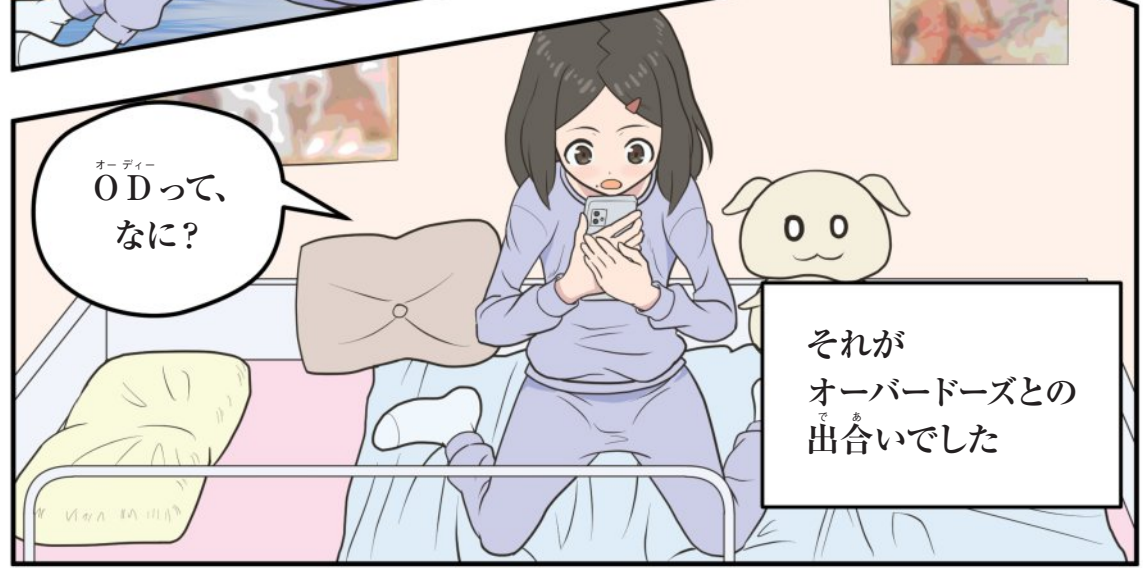


え、なにこれ?



@arejo269@[-:] 今日もODした。つらい気持ちが消えた

つらい気持ちが消えた?



オーディー ODって、なに?

それがオーバードーズとの出会いでした

オーバードーズをすると、 どんなことが起こるの？



薬は、**使い方を守って飲むから元気になる**



みなさんも、体調が悪いときに薬を飲んだ経験があると思います。かぜを引いたときにはかぜ薬を、頭が痛いときには頭痛薬をというように、決められた量や回数を、きちんと守って飲むでしょう。それが、正しい薬の使い方です。

けれど、オーバードーズの場合は、かぜでもないのにかぜ薬を、せきが出ていないのにせき止め薬を、決められた量より多く飲むのです。そのため、薬の副作用で、健康を害してしまうのです。

量を守らないと、予想もしないことが起こる

市販薬は、決められた量を守らないと、予想もしないようなことが起こります。

マンガに登場した彩音さんも、オーバードーズで体調をくずし、ついには倒れてしまいました。ほかにも、オーバードーズでどんな症状が起こるか見てみましょう。

昏睡状態

意識をまったく失って、目ざめさせることができない状態。



錯乱状態

頭の中がぐちゃぐちゃになって、集中力や注意力が低くなる状態。たとえば、自分のいる場所がわからない、大切なことが思い出せない、うまく話せない、質問されても答えられない、自分の安全を守れない、といったことになる。



幻覚

実際には存在しないものが見えたり聞こえたりする状態。たとえば、友だちがだれかと話しているだけで、「私の悪口をいってるんだ」と思ってしまう。



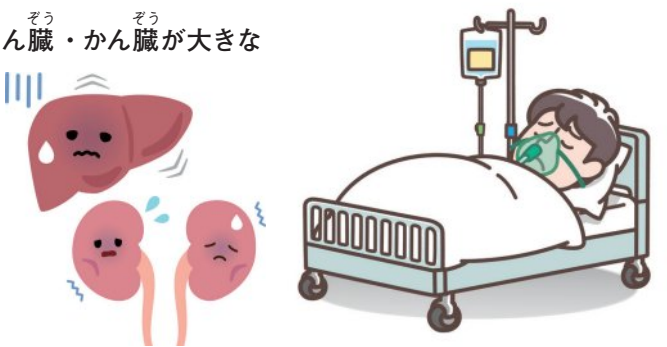
けいれんや呼吸困難

体がしびれたり、かっぴくびく動いたり、つっぱったりする。息苦しくなる状態。



じん臓・かん臓へのダメージ/心肺停止

生きていく上でとても大切なじん臓・かん臓が大きなダメージを受ける。そして一度ダメージを受けると、二度ともにもどせない。さらに、心臓と呼吸が止まる心肺停止が起こることも。



そのほかにも、吐き気、だるさ、眠気、便秘などさまざまな症状があり、最悪の場合、命を落としてしまうこともあるのです。

「市販薬だから大丈夫ということ、ぜったいはない」と、しっかり覚えておきましょう。