

市販薬のオーバードーズ に対する理解と支援

-古典的おどし教育からの脱却-

嶋根卓也 (Takuya Shimane, MPH, PhD.)

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 心理社会研究室長



薬物依存研究部Web



shimane@ncnp.go.jp

本発表に関して公表すべきCOI（利益相反）は特にありません。



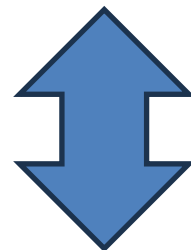
オーバードーズ

*通常の投与量を超えて医薬品またはストリートドラッグを偶発的または意図的に使用すること

Accidental or deliberate use of a medication or street drug in excess of normal dosage.

急性中毒： オーバードーズによって生じるさまざまな急性の中毒症状

急性中毒の例として、悪心（気分が悪くなる）、吐き気、頭痛、意識障害（ぼんやりと意識レベルが低下するなど）、呼吸障害（呼吸が早くなる、呼吸が苦しくなるなど）、循環器障害（脈が早くなる、脈が止まるなど）があります。急性中毒が原因で死に至る場合もあります。これは急性中毒死と呼ばれます。



薬物依存症： 自分の意志では薬物の使用をコントロールできなくなってしまう障害

オーバードーズの対象となっている医薬品の中には、依存性物質を含むものもあり、オーバードーズを繰り返した結果として薬物依存症になる可能性があります。薬物を使いたいという気持ちを抑えることができず、日常生活や人間関係に困りごとが生じているにもかかわらず、自分の意志では薬物をやめることができない状態となります。

市販薬のオーバードーズ患者の臨床的特徴

薬物依存の重症度は高くない しかし、自殺リスクは極めて高い

2021年4月～2022年12月までに市販薬の過量服用により埼玉医科大学病院を受診した患者25名を対象とした研究
薬物依存の重症度: 64%が軽症 (DAST-20)
自殺リスク: 平均25.6点、自殺する危険性が非常に高い心理状態 (M.I.N.I.)

上條吉人ら: 救急医療における薬物関連中毒症例に関する実態調査: 一般用医薬品を中心に(2022年)、令和4年度厚生労働行政推進調査事業費補助金医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業「薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存症者の社会復帰に向けた支援に関する研究(研究代表者: 嶋根卓也)」総括・分担研究報告書, 2023.

オーバードーズの対象となる医薬品の例

処方薬

1. 睡眠薬・抗不安薬（特に、短時間作用型のベンゾジアゼピン）
2. 麻薬性鎮痛薬（オピオイド）
3. 非麻薬性鎮痛薬（NSAIDs）
4. その他

市販薬

1. 鎮咳去痰薬
2. 総合感冒薬
3. 解熱鎮痛薬
4. 鎮静薬
5. 抗アレルギー薬
6. カフェイン製剤
7. その他

自傷・自殺目的では、あらゆる医薬品がオーバードーズの対象となる可能性がある

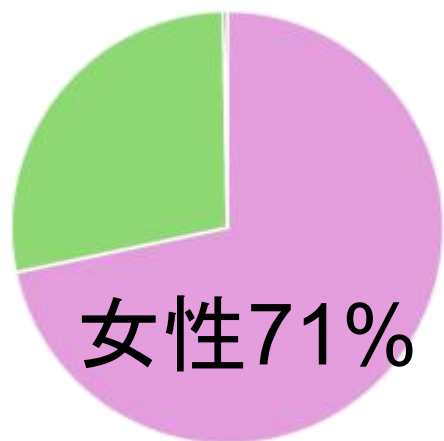
全国の依存症専門病院を対象とする初めての 市販薬症例実態調査 (OTC survey 2024)

対象：2024年4月1日から5月31日までに、全国86施設の依存症専門医療機関で外来あるいは入院で治療を受けた、アルコール以外の精神作用物質使用による精神および行動の障害（ICD-10）に該当し、主たる薬物が市販薬と判断される16歳以上の患者

全国29施設より、計294症例が報告



平均29.1歳
(16-77歳)



■ 女性 ■ 男性 ■ その他



研究タイトル: 全国の依存症専門医療機関を受診する患者における市販薬乱用の実態に関する研究: OTC-drugs survey 2024

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/report/pdf/24KC2005.pdf>



平均年齢 27.1歳*

乱用のきっかけ(心理社会的背景)*

家族関係45.2%

(親との不仲、ネグレクト、虐待なども含む)

友人関係33.8%

(いじめ、仲間外れなどを含む)

仕事上のトラブル11.9%



平均年齢 34.2歳*

乱用のきっかけ(心理社会的背景)*

家族関係31.7%

(親との不仲、ネグレクト、虐待なども含む)

友人関係20.7%

(いじめ、仲間外れなどを含む)

仕事上のトラブル28.0%

*男女間で統計学的な有意差あり

依存症専門医療機関を受診した10代における オーバードーズをはじめた3つの心理社会的な背景 (生きづらさ)



1. 家族関係
(家族の不仲、虐待、ネグレクト)

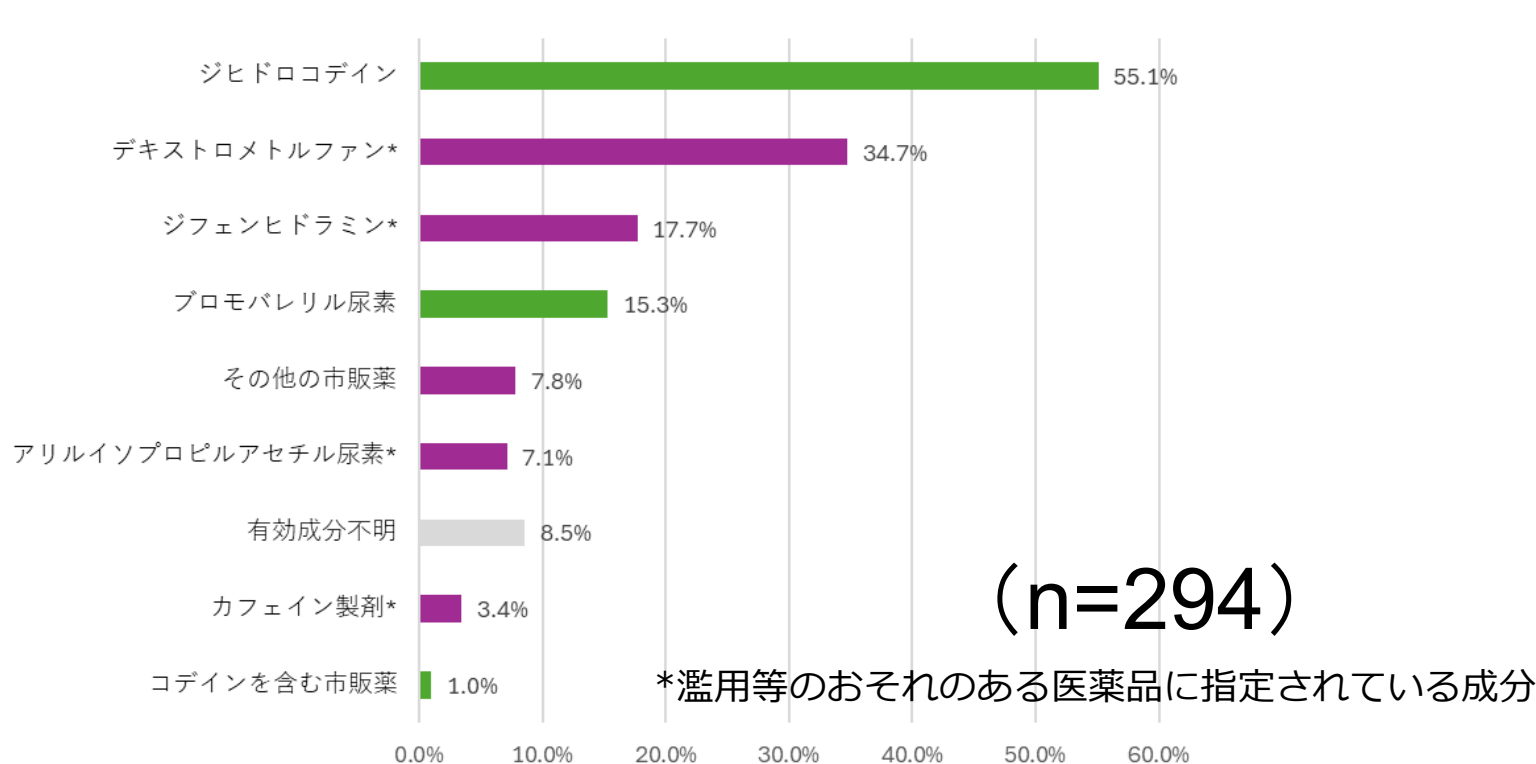


2. 友人関係
(いじめ、仲間外れ)



3. 学校関係
(成績不振、教員とのトラブル)

市販薬症例が主として乱用していた市販薬の有効成分



濫用等のおそれのある医薬品(薬機法)

1. エフェドリン
2. コデイン
3. ジヒドロコデイン
4. ブロモバレリル尿素
5. プソイドエフェドリン
6. メチルエフェドリン

※原則として、1人1個販売

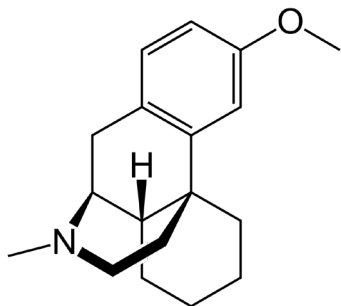
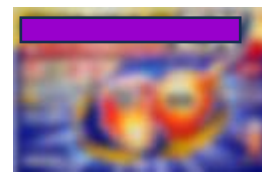
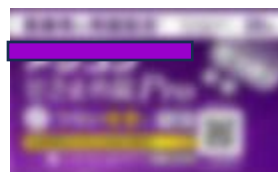
デキストロメトルファン(メジコン®など)

ジフェンヒドラミン(レスタミン®など)

いずれも「濫用等のおそれのある医薬品」には指定されていません。

デキストロメトルファン

Dextromethorphan(DXM)



半減期(時間) 2~4(EM)、23~42(PM)

EX: extensive metabolizer

PM: poor metabolizer

- 適用量の使用は安全であるが、潜在的には乱用や依存の可能性のある物質¹。
- 低用量では多幸感、高用量では、幻覚、さらに用量が増えると解離症状が生じる²
- 海外では高用量のDXMを摂取し、暴行、自殺、殺人に至った症例も報告³
- DXMの依存症患者は再発のリスクが高い⁴

- 日本国内でも意識障害、横紋筋融解症、セロトニン症候群を発症した急性中毒症例や死亡例が報告^{5,6}
- 2021年、DXM単体の咳止め薬がスイッチOTCとして販売
- 国内の精神科医療施設における依存症患者のうちDXMを主たる薬物とする患者がコロナ禍で増加
- 2018年(6.5%) → 2022年(13.2%)⁷

DXMのレクリエーション使用による症状

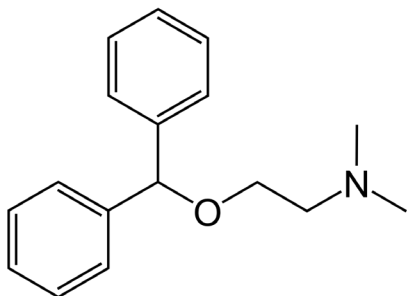
プラトー	特徴	主要な症状
1	MDMA様	多幸感
2	エタノール & 大麻様	幻覚
3	低用量ケタミン様	体外離脱体験
4	ケタミン中毒様	完全解離状態

上條吉人：臨床中毒学第2版（医学書院）2023より引用

1. Mutschler J, et al. Dtsch Arztebl Int 107(30):537-540, 2010.
2. 上條吉人：臨床中毒学第2版（医学書院）2023.
3. Logan BK, et al. J Forensic Sci. 57(5):1388-1394.2012.
4. Xu J, et al. Am J Addict 30(2):192-194.2021.
5. 浅沼 翼, 他:日臨救急医学会誌 23(3):400.2020.
6. 西口美紀, 他:日法医誌 74(1):88.2020.
7. 国立精神・神経医療研究センター. 全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査2022

ジフェンヒドラミン

Diphenhydramine



第一世代のH1ヒスタミン受容体拮抗薬

アレルギーの治療薬や睡眠補助薬として使われるほか、咳止めや風邪薬に配合される一般的な市販薬

レクリエーション用量では、気分やエネルギーレベルを上昇させ、幻覚作用、鎮静効果を感じるとともに、オピオイドの効果を増強する¹。大量服用では、さまざまな中枢症状および末梢症状が引き起こされる。中枢症状としては、覚醒度の低下、幻覚、せん妄、痙攣の可能性がある、末梢症状としては、粘膜の乾燥、尿閉、散瞳、頻脈の可能性²。重篤例では、致死的な心室性不整脈を引き起こす可能性³。

- 国内においても、若年者を中心に、ジフェンヒドラミンの大量服用による急性中毒症例が報告^{4,5}。
- 心肺停止で救急搬送され、一時的に自己心拍が再開したものの、死亡した症例(17歳女性)も報告⁶。

1) Conca AJ, et al: J Pharm Pract. 2012;25(1):13-21.

2) 上條吉人: 臨床中毒学. 相馬一玄, 編. 医学書院, 2009, p175-80.

3) Kuo CC, et al: Mol Pharmacol. 2000;57(1):135-43.

4) 徳本和哉, 他: 日病薬師会誌, 2012;48(7):873-6.

5) 鈴木恵輔, 他: 日臨救急医学会誌. 2020;23(4):611-5.

6) 鈴木恵輔, 他: 日救急医学会関東誌. 2021;42(2):35-8.

薬物使用と生活に関する全国高校生調査2021

この1年間に、あなたは市販の咳止め薬や風邪薬を乱用目的（治療目的ではなく）で使用した経験がありますか？

※乱用目的「ハイになるため、気分を変えるために決められた量や回数を超えて使用すること」と定義

**過去1年以内に市販薬の乱用経験あり
高校生の約60人に1人**

（高校生全体1.6%、男子1.2%、女子1.7%）

調査期間：2021年9月から2022年3月まで

対象校：全国からランダムに選ばれた計202校の全日制高等学校
計80校（回収率39.6%）における計44,613名から有効回答
厚生労働省「依存症に関する調査研究事業」の一環として実施

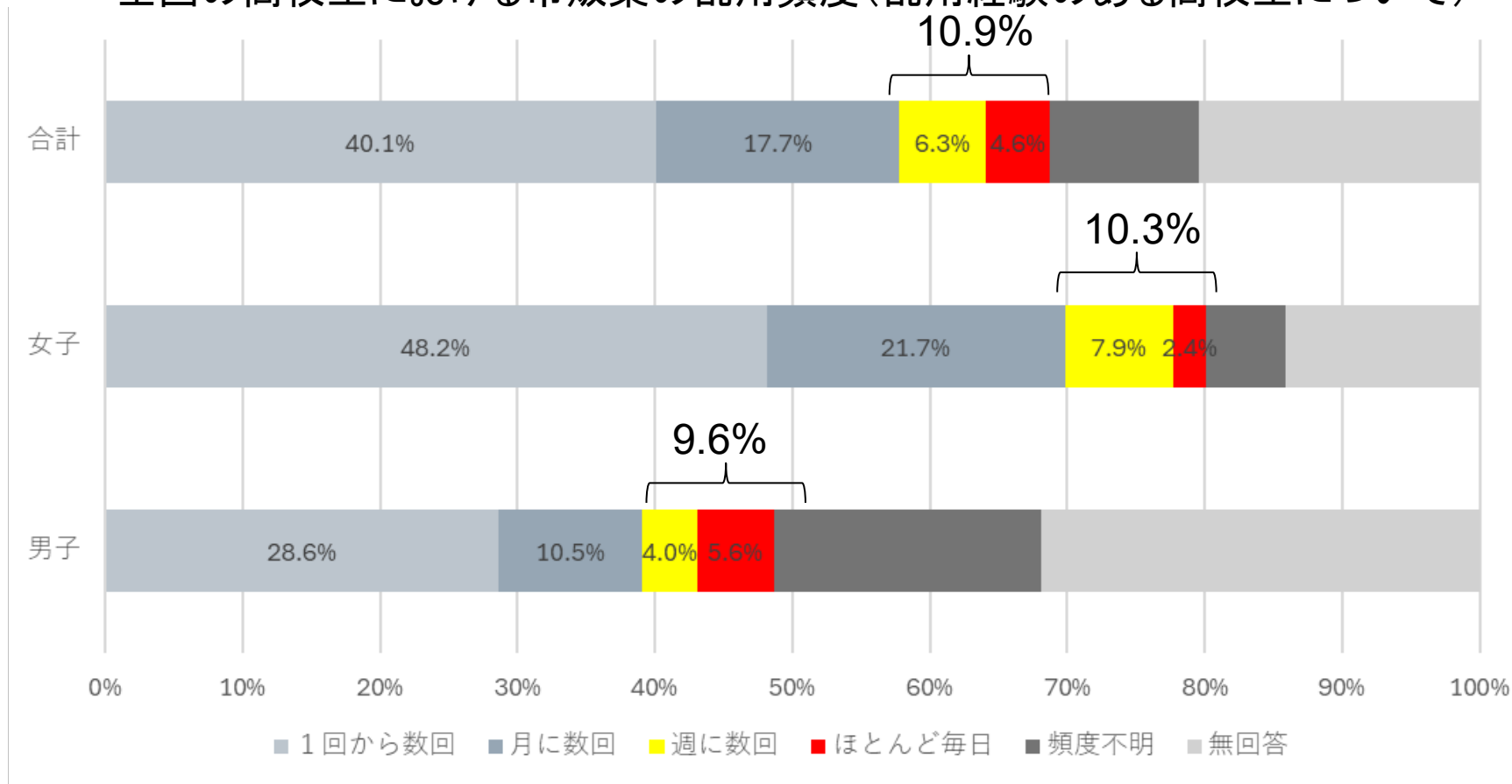


**中学生調査(2024)
全体1.8%、男子1.5%、女子2.0%**

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)
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/report/pdf/highschool2021.pdf>

オーバードーズ経験のある高校生の約10%は習慣的

全国の高校生における市販薬の乱用頻度（乱用経験のある高校生について）



市販薬の乱用経験のある高校生の特徴

社会的に孤立した状態

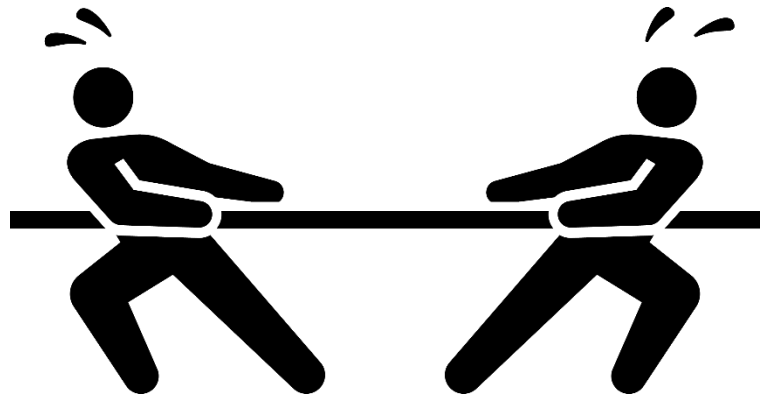
1. 男性より女性が多い
2. 生活習慣での特徴（睡眠時間が短い、朝食を食べない頻度が高い、インターネット使用時間長い）
3. 学校生活での特徴（学校が楽しくない、親しく遊べる友人や相談ができる友人がいない）
4. 家庭生活での特徴（親に相談できない、大人不在で過ごす時間が長い、家族との夕食頻度が少ない）
5. コロナ禍による自粛生活に対するストレスが高い

（乱用経験のない高校生との比較）



相反する感情が綱引きをした状態

わかつちやいるけど・・・、
やめられない



両価性

(アンビバレンス)



困った飲み方をしている人は、困っている人かも？



Estimating the prevalence of over-the-counter (OTC) drug abuse among high school students in Japan



Cross-sectional survey (September 2021–March 2022)



High schools in Japan (N = 202)



41,357 responses



Key findings

OTC drug abuse: **1.5%** (95% CI: 1.4%–1.6%)

AOR: Adjusted odds ratio; CI: Confidence interval



Factors that increase the risk of OTC drug abuse



Dissatisfaction with school life (AOR = 2.57, 95% CI = 1.80–3.66)



Hours spent in a day without parents (AOR = 1.59, 95% CI = 1.27–2.00)



COVID-19-related stress (AOR = 1.53, 95% CI = 1.14–2.05)



Factors that reduce the risk of OTC drug abuse



Positive extracurricular activities (AOR = 0.80, 95% CI = 0.63–1.00)



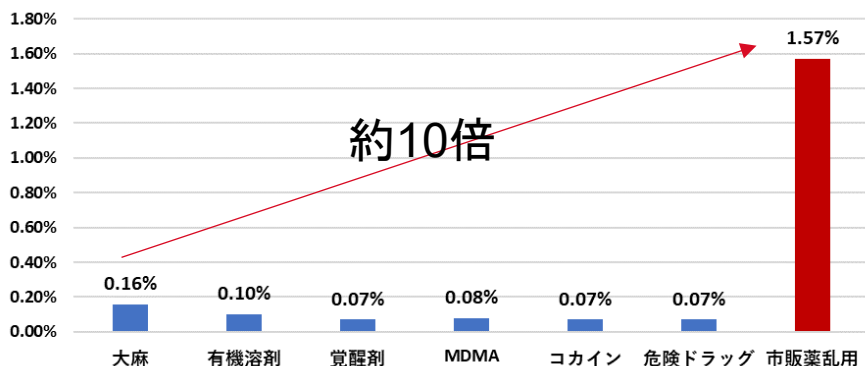
Close communication with the mother (AOR = 0.66, 95% CI = 0.51–0.87)



High drug-refusal skills (AOR = 0.57, 95% CI = 0.41–0.79)

高校生における市販薬の乱用経験 違法薬物の約10倍以上高い

全国の高中生における違法薬物および
市販薬乱用の経験率(過去1年間)



養護教諭向けのオンラインサイトで連載を開始(大修館書店)

- ・ 薬物乱用防止教育(保健体育等)の中心は違法薬物(覚醒剤等)
- ・ 学習指導要領や教科書が乱用実態に追いついていない現状
- ・ 薬物乱用防止教室などの機会を活用し、各学校に配置されている学校薬剤師や学校医が教育していくことが可能

令和6年度 小中高校生向けの啓発資材を作成する事業が立ち上がった

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)
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/report/pdf/highschool2021.pdf>

オーバードーズに特化した 教育資材（冊子と動画）が完成

（学校薬剤師・地区薬剤師会を活用したOTC濫用防止対策事業）



小学生向け

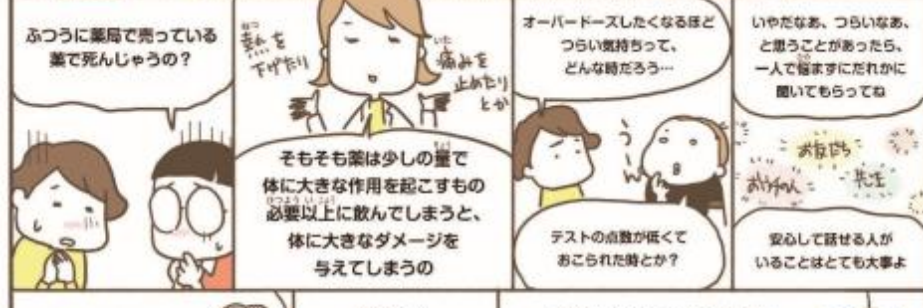


中高生向け



厚生労働省
ホームページにて公開予定（令和6年度中）
一般用医薬品の乱用（オーバードーズ）について
（薬剤師、登録販売者の方へ）

S 小学校 5 年 2 組の放課後



オーバードーズするとどうなるの？



医薬品は正しい使い方をすれば高い効果がありますが、決められた目的や用法・用量を守らないと心身に悪影響を及ぼします。
意識を失う、心臓が止まる、呼吸が止まる、場合によっては死に至る急性中毒をおこすこともあります。

医薬品を何度も使ううちに効果が出にくくなり、使用量や回数が増え、最終的に薬無しではいられない依存症になってしまうこともあります。かぜ薬や鎮痛剤、アレルギー治療薬などの中には、依存症の原因となる成分を含んだものもあります。



オーバードーズする人ってどれくらいいるの？

4万人以上の高校生に行った2021年度の調査では、「治療ではなく乱用[※]目的で市販薬を使用した経験がある」と答えた生徒は、全体の1.6%（男子1.2%、女子1.7%）です。割合に換算すると約60人に1人、2クラスに1人くらいの割合です。

※この場合の乱用とは、「気分を悪くするために決められた量や回数を超えて使用すること」を意味します。



これほど広がったのは、インターネットやSNSで、乱用に関する情報が簡単に入手できるようになったことが、大きい原因だと考えられています。
特に市販薬は、医師の処方箋が必要なく、覚せい剤や大麻などと違って違法ではないという点も、乱用のハードルを下げている可能性があります。

なぜオーバードーズするの？



イギリスで実施された調査によると、青少年がオーバードーズをする理由は「ひどい精神状態から解放されたかったから」「死にたかったから」というケースが多く^{*}、一般的に考えられがちな「快楽のための使用」というよりも、つらい気持ちを紛らすために使用しているという実態があります。日本においても、ODの経験者は強い孤独感をいだいているケースが多いといわれています。

また、ODを繰り返す人の中には、依存症に至るケースも少なくありません。依存症になってしまう人には、下のような特徴があることが分かっています。



気になる項目があった人は、悩みごとをひとりで抱え込んでないか、自分の心にゆっくり向き合う時間を作ってみてはどうでしょう。

「さみしいから」「つらい思いを誰かに伝えたいけど伝えられなくて」と思ったら、ひとりで何とかしようとしなくてもいいのです。自分自身を傷つけるのではなく、今の気持ちや嫌なことを誰かに話したり、困っていることを相談したりしてみませんか。身近な人に話にくければ、社会の中にはあなたの話を秘密厳守で聞いてくれる場所がいくつもあります。

市販薬を正しく使うにはどうすれば良い？

市販薬の外箱には、「いつ使うのか」「どのくらい使うのか」「どんなことに気をつけなければならないか」など、大切な情報が書かれています。説明に従って使用方法や使用量を守って使いましょう。

ここが大切！



次のページをぜひ見てみて！

有効ではない予防教育



恐怖教育

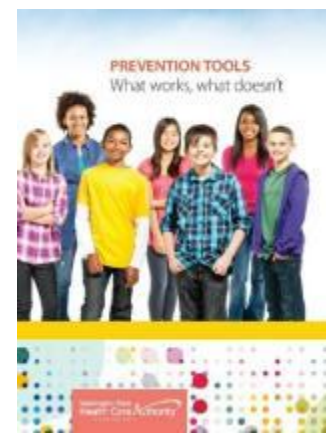
- 怖いイメージと脅しの手口。誇張された危険性や、グロテスクなイメージがカリキュラムの焦点となると若者はそのメッセージを信じず、教育者を信用しない傾向がある^{1,2}。

知識伝達型アプローチ

- メタ分析の結果、参加者の知識は改善していたが、薬物使用行動には何ら影響していないことが報告³

1. NIDA. (2012, February 28). Scare Tactics: Does Fear Influence Your Opinion About Drug Abuse?. Retrieved from <https://archives.drugabuse.gov/blog/post/scare-tactics-does-fear-influence-your-opinion-about-drug-abuse> on 2021, October 25
2. Washington's Best Practices for Substance Abuse Prevention and Mental Health Promotion Guide Prevention tools: What Works, what doesn't document. Developed by Joe Neigel, Monroe Community Coalition Coordinator. Last updated October 2019. <https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1662.pdf>
3. Faggiano F, Minozzi S, Versino E, Buscemi D. Universal school-based prevention for illicit drug use. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 12. Art. No.: CD003020. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub3.

有効な予防教育



社会的・個人的スキルの向上

- 社会的・個人的スキルを向上させるための介入は、個人の能力を高め、薬物を使わない態度に影響を与え、薬物使用とは無縁の行動を促進させる¹。
- 相互的アプローチ（協調学習、ロールプレイなど）を活用し、新しく習得したスキルを実践する機会を与えることが有効¹。
- ソーシャルスキル・アプローチは、知識伝達型アプローチに比べて、薬物使用行動を減少させていた²。

1. Washington's Best Practices for Substance Abuse Prevention and Mental Health Promotion Guide Prevention tools: What Works, what doesn't document. Developed by Joe Neigel, Monroe Community Coalition Coordinator. Last updated October 2019.
<https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1662.pdf>
2. Faggiano F, Minozzi S, Versino E, Buscemi D. Universal school-based prevention for illicit drug use. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 12. Art. No.: CD003020. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub3.

ダメと言わない予防教育

① 1.5次予防の視点

集団の中には、薬物問題を抱えた児童・生徒がいるという前提、子どもたちの生活目線でエビデンスを伝える

② 参加型教育

グループワーク（話し合いと発表）、クイズ、ロールプレイなど双方向のコミュニケーションを伴う汗をかかせる・考えさせる教育

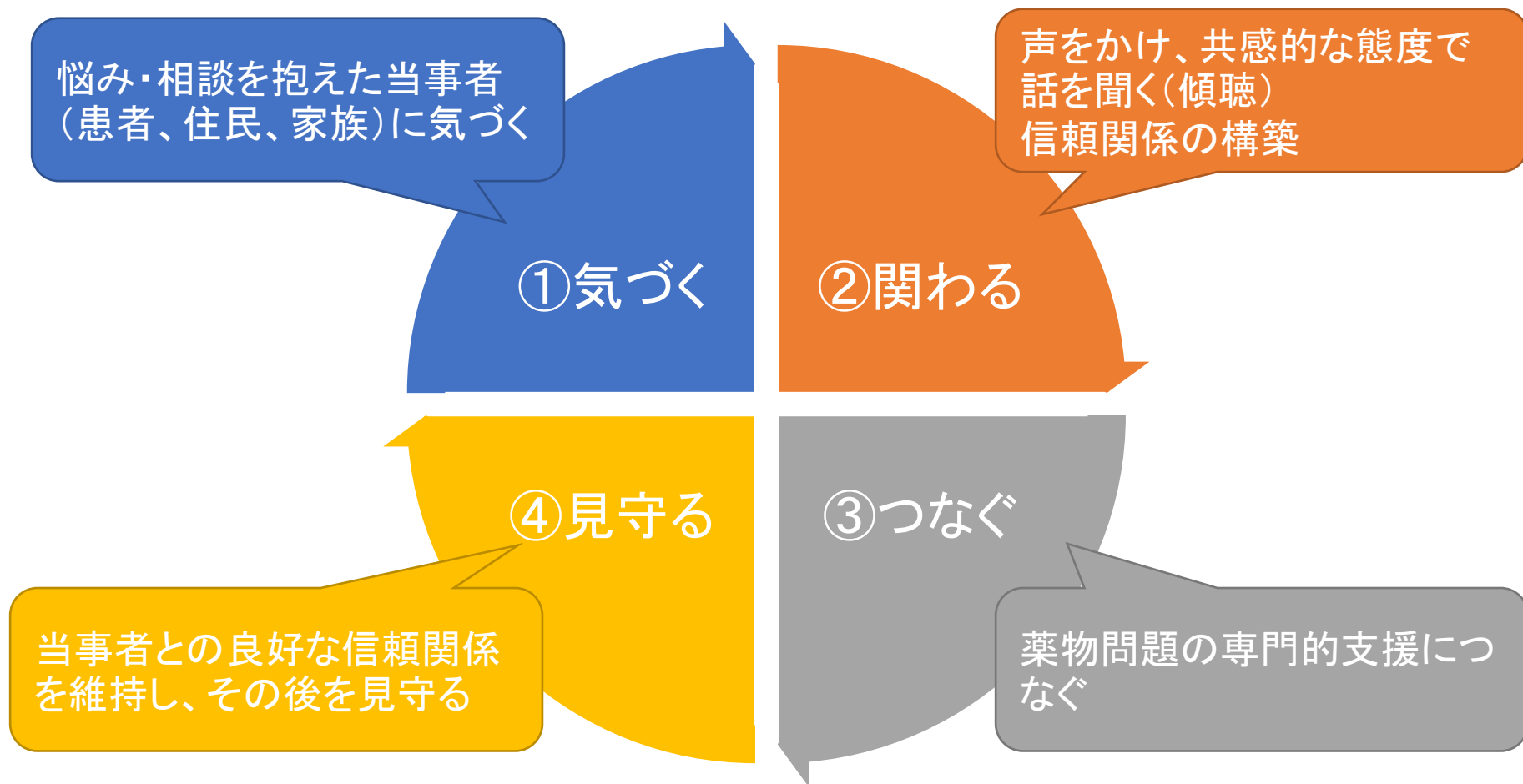
③ 相談支援に関する情報提供

学校内（養護教諭、SC、SSW）および学外の相談先（依存症専門医療機関、精神保健福祉センターなどについて。相談者の守秘義務についても触れる

④ 敷居の低いサービスの紹介

LINE相談、オンライン自助グループ、地域の居場所など

薬物問題を抱えた人たちの ゲートキーパーになってください



ゲートキーパー「悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人」(内閣府)

支援上の課題1

オーバードーズを繰り返して
しまう人も少なくありません



依存症専門病院

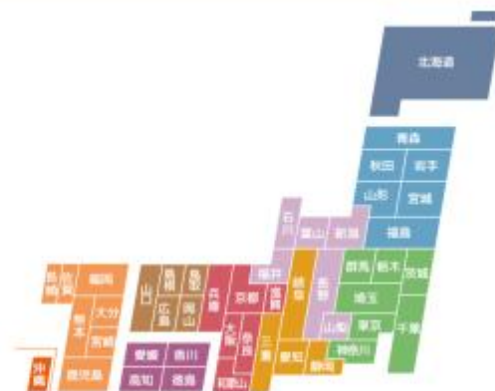
- 依存症患者が地域で適切な医療を受けられるようにするために、アルコール健康障害、薬物依存症、ギャンブル等依存症に対する治療を行っている専門医療機関です。
- 厚生労働省の選定基準に基づいて都道府県等が指定します。
- 精神科医による診察に加え、依存症に対する認知行動療法プログラムを実施している機関もあります。

全国の相談窓口・医療機関を探す

全国の依存症専門相談窓口と医療機関が検索できます（複数選択可）。

依存症専門相談窓口（依存症相談拠点）の一覧リストは[こちら](#)を、依存症専門医療機関及び治療拠点の一覧リストは[こちら](#)をご覧ください。

都道府県で探す



市町村で探す

市町村

検索

目的から探す

最寄りの依存症専門病院はここから検索してください

<https://www.ncasa-japan.jp/you-do/treatment/treatment-map/>



SMARPP (認知行動療法を活用した再発予防プログラム)



SMARPP-24
物質使用障害治療プログラム
(金剛出版)





使ってしまったことを（使いたい気持ちを）
正直に言える安全な場所や関係性
性急な変化を求めず、寄り添う態度

乱用リスクの高い患者との コミュニケーション

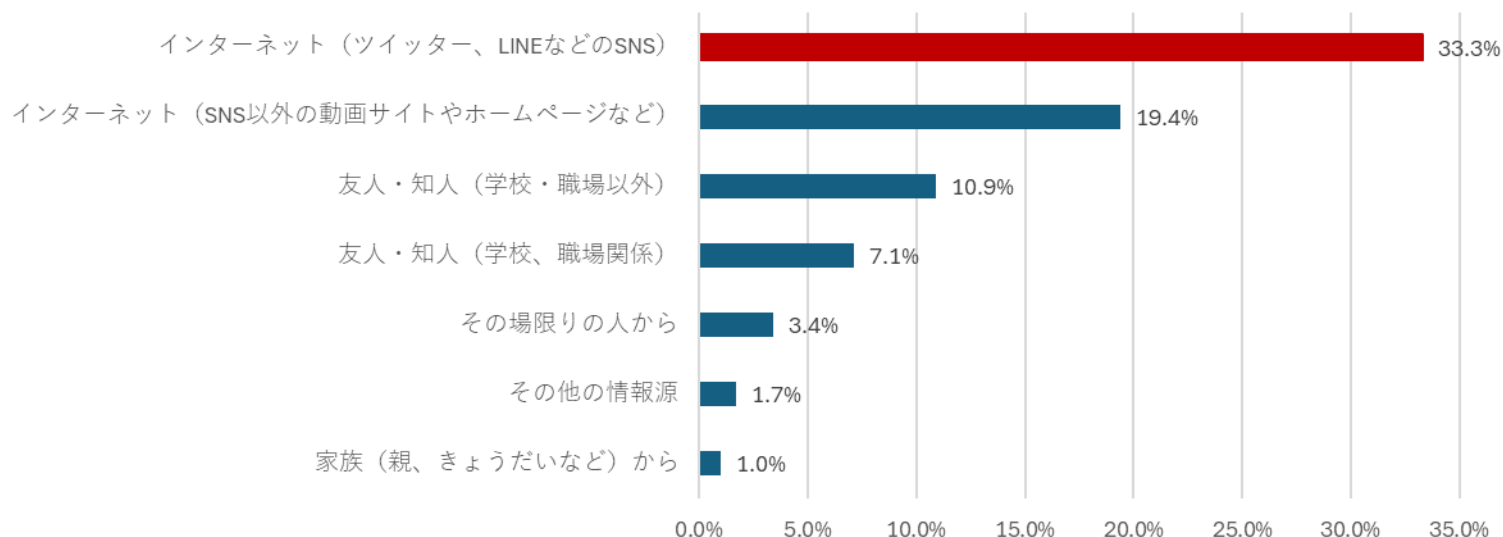
「話し上手よりも、聞き上手になろう」

傾聴
共感



オーバードーズは繰り返します
性急な変化を求めない態度が患者さんには心地が良いです

乱用に関する主たる情報源はSNS



(X線精査より)

「わたしは学校とバイトの両立つらくなって学校休みがちになったときにSNSでODしている人を見てやってみたらハマった」

SNS相談という選択肢

SNSやチャットでの相談を受ける
団体をご紹介します

- LINEなどのSNSやチャットで悩みの相談ができます。年齢や性別を問わず利用できます。
- また、お使いのSNSや年代に合わせて選べる団体もあるので、気軽に相談してみませんか。



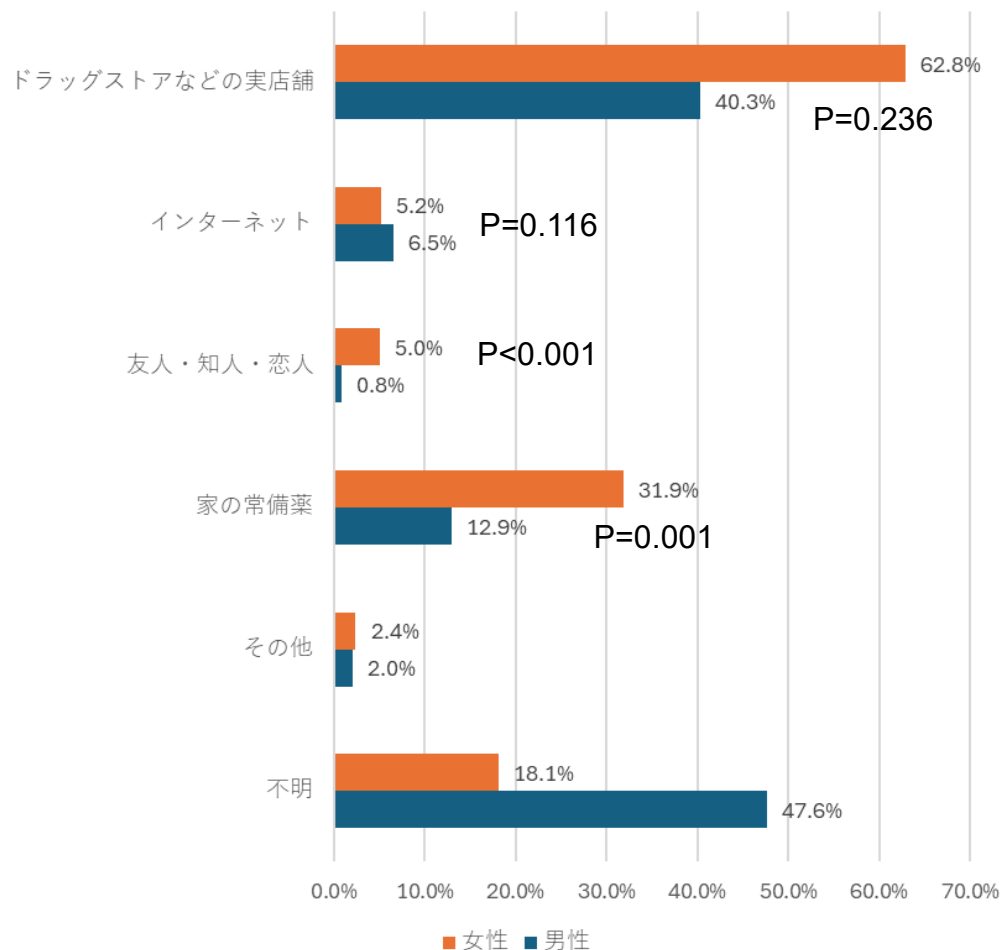
支援上の課題2

家族関係に起因するトラブルを抱える当事者も多いようです



保護者は家庭内での医薬品の管理を徹底することが重要

市販薬のオーバードーズ経験のある高校生の入手先
(複数回答可)



STOPMEDICINEABUSE.ORG



薬物使用と生活に関する全国高校生調査2024
(国立精神・神経医療研究センター)

<https://stopmedicineabuse.org/>

家族相談のススメ

- 精神保健福祉センターは、メンタルヘルスに関する高い専門性を有する行政機関で、都道府県および政令指定都市に配置
- 管轄地域に在住する人が対象となり、薬物・アルコール・ギャンブルなど依存症に関する相談を無料で受けることができる
- 本人のみならず、家族の相談も受けています(家族相談)
- 家族が相談や支援につながる事が回復支援の第一歩となります



愛知県精神保健福祉センターの相談室



全国の精神保健福祉センター

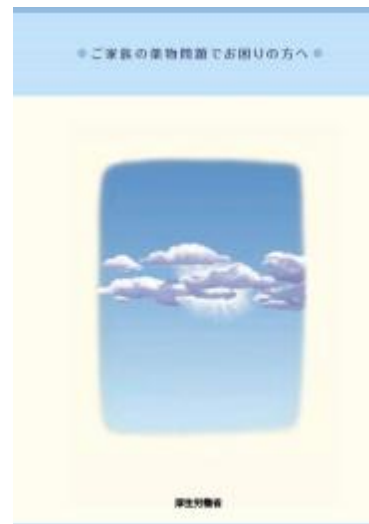
家族の回復が問題解決の第一歩



薬物依存症者の家族会



市販薬のオーバードーズを題材とした漫画



ご家族の薬物問題でお困りの方へ（家族読本）

この冊子は、ご家族に対して書かれたものです。薬物問題でお困りのご家族にぜひ知っていただきたい事柄をわかりやすく説明するとともに、薬物依存症者と家族のサポート機関についても紹介していますので、ご家族への情報提供のひとつとしてご活用ください。

製薬会社による さりげない「おせっかい」



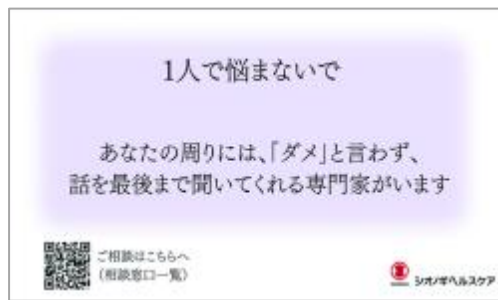
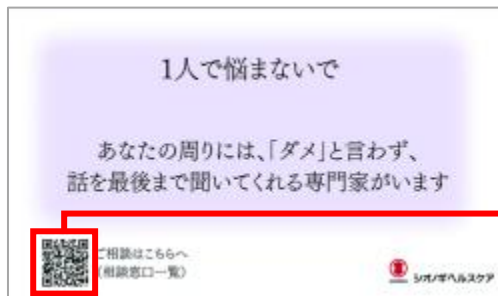
- 製品パッケージ(底面)および添付文書にQRコードを印刷
- 製薬会社のホームページ内に作成された「お薬の使い方でお困りの方へ」のサイトに誘引
- オーバードーズや依存症など市販薬の使い方でお困りの方(本人・家族)の相談窓口を紹介



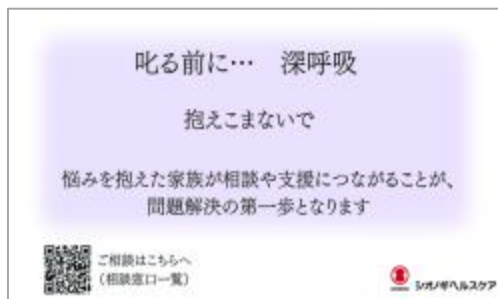
資料提供: シオノギヘルスケア

<https://www.shionogi-hc.co.jp/company/proper-use/consultation.html>

■ オーバードーズ当事者向け：2種類



■ ② 親・身近な大人向け：1種類



■ シオノギヘルスケア_社外ホームページ



カードが必要な方は、以下までお問い合わせください

啓発カードに関する【お問い合わせ先】

シオノギヘルスケア株式会社 医薬情報センター

<電話> 大阪 06-6209-6948 東京 03-3406-8450

<受付時間> 9時～17時(土、日、祝日を除く)

市販薬のオーバードーズ に対する理解と支援

-古典的おどし教育からの脱却-

Questions & comments?



**若者に広がる
オーバードーズ**
～実態を理解し、支援方法を知る～

日時 2025年2月6日(木) 18:00 - 開始

開催方法 Zosen ウェビナーによるオンライン開催

参加費 無料

1. インターネットの場合 <https://go.binding.jp/public/session/detail/2327>

2. FAXの場合

18:00-18:15 オープニング

18:15-18:45 基調講演

18:45-19:15 質疑応答

19:15-19:30 閉会

19:30-19:45 参加者アンケート

19:45-20:00 懇話会



shimane@ncnp.go.jp