



薬物乱用

～市販薬の乱用について～



薬物乱用とは？

薬物乱用とは、「ルールを守らないで、薬物を使用すること」です。

薬物は麻薬及び向精神薬取締法や覚醒剤取締法など、法律によって厳しく取り締まられています。

また、医薬品についても「治療に使う」といった本来の目的以外に使えば薬物乱用となります。

このような目的で使用した場合、たとえ1度使用しただけでも、薬物乱用にあたります。

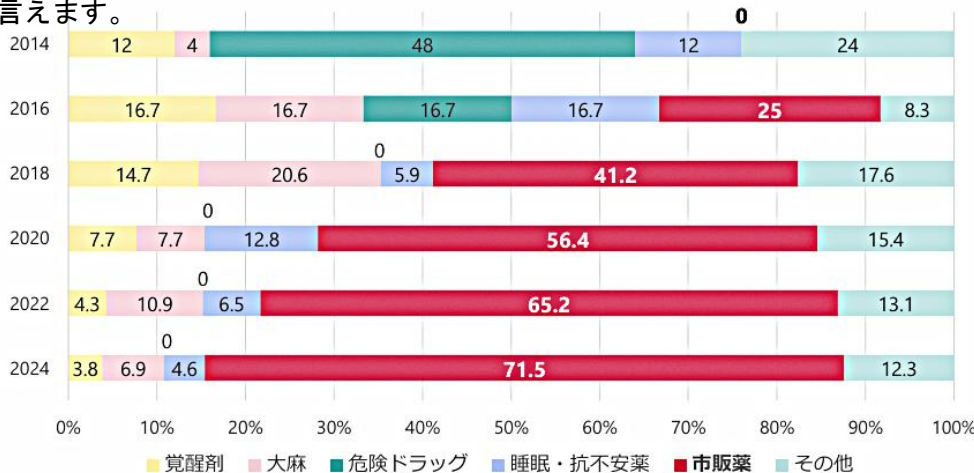


市販薬のオーバードーズが増えています

近年、医薬品を、用法・用量を超えて過剰摂取（オーバードーズ、略称 OD）することが社会問題として取り上げられています。

特に、市販薬（OTC 医薬品）のかぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために過剰摂取することが若者を中心に広がっています。

医薬品の過剰摂取は、社会で定められたルールから逸脱した使い方という観点から、薬物乱用の一種とも言えます。



全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移

出典：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（2024年）（国立精神・神経医療研究センター）

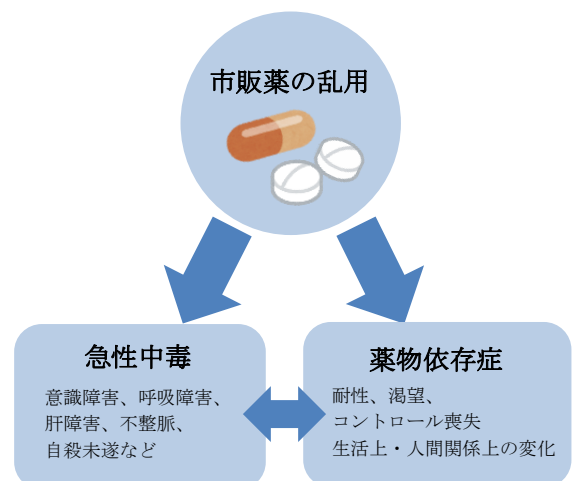


オーバードーズするとどうなるか

処方箋がなくても購入できる市販薬は、作用が比較的弱い医薬品であると考えられがちですが、過量服薬によって大量の薬剤が急激に体内に取り込まれると「急性中毒」が起こる可能性があります。

代表的な急性中毒には、意識障害、呼吸障害、肝障害、不整脈などがあります。適切な治療が行われないと、命に関わる危険性もあります。実際、市販薬の急性中毒による死亡例は、国内でも報告されています。

さらに、依存性のある成分を含んだ市販薬もあります。依存性物質を繰り返し使用することで、依存症に至る危険性もあります。





らん 指定濫用防止医薬品と販売制度について

近年、若年者を中心にかぜ薬や咳止め薬などの一般用医薬品を定められた用法・用量や使用目的を守らず大量に使用するなどの濫用が社会問題化している状況を踏まえ、濫用実態が確認された成分として8成分（エフェドリン、コデイン、ジヒドロコデイン、ジフェンヒドラミン、デキストロメトर्फアン、ブソイドエフェドリン、ブロモバレリル尿素、メチルエフェドリン）が「指定濫用防止医薬品」の成分として指定されています。

これらの成分は中枢神経作用や依存性が指摘されています。これらを含む医薬品のうち内服剤は「指定濫用防止医薬品」の対象となり、濫用を防止するため、適正販売・適正使用に関する各種規制が法令等で定められています。指定濫用防止医薬品を購入する際には、医薬品を適正に使用していただくため、購入者は薬剤師又は登録販売者から情報提供や医薬品の使用状況の確認等を受ける必要があります。

また、購入者の年齢や購入しようとする包装サイズにより、情報提供等の実施方法が異なります。

購入いただける数量は、一包装単位が基本となります。

購入者年齢		18 歳未満		18 歳以上	
包装サイズ		小容量	複数・大容量	小容量	複数・大容量
確認・情報提供の方法	対面またはオンライン	○	×	○	○
	インターネット販売等	×	×	○	×
確認・情報提供		- 購入者の状況の確認及び濫用等にかかる情報提供の実施 - 年齢・氏名（18 歳未満及び必要な場合）確認 - 他店での購入状況の確認 - 大容量製品又は複数個購入の場合の理由確認 等			



薬物乱用に関する相談窓口

悩みや疑問を感じた時は薬局にご相談下さい。また、相談にのってくれる窓口も用意されています。

- ・精神保健福祉センター、各都道府県薬務課等 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>
- ・つらい、消えたい、死んでしまいたい、と思ったら（まもろうよ こころ） <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
- ・孤独・孤立で悩まれている方へ <https://www.notalone-caa.go.jp/support/>

元気な体を作るレシピ

彩りボリュームサラダ

管理栄養士のレシピ

1 人分

エネルギー252kcal

たんぱく質 14.6g

塩分 0.8g

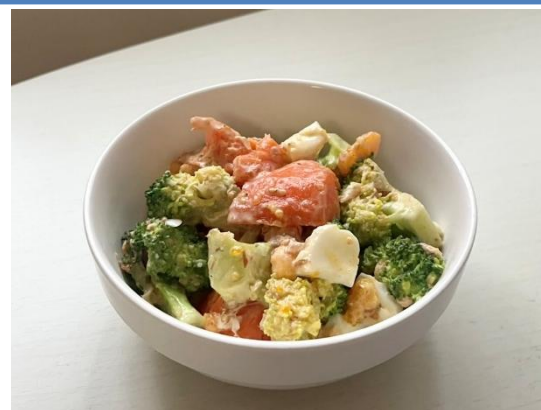
卵は完全栄養食といわれるほど、健康を維持するための栄養素が揃っています。

しかし栄養価がとても高い卵にも、不足している栄養素があります。

それは「ビタミンC」と「食物繊維」です。この2つを補うために、ビタミンC

が豊富なブロッコリーと食物繊維が豊富なにんじんを使ってボリューム満点な

サラダを作成しました。彩りも鮮やかなため、食卓を彩る一品です。



材料（2 人分）

ブロッコリー 1/2 株（約 150g）

卵（M サイズ） 2 個

にんじん 1/2 本（約 100g）

☆マヨネーズ 大さじ 2

☆すりごま 大さじ 1

☆めんつゆ（2 倍濃縮） 大さじ 1/2

☆かつお節 2g



今回はブロッコリー、卵、にんじんで作成しました。
どんな食材にも合う味付けですので、様々な食材を使ってアレンジを楽しんでみてください！

作り方（調理時間 20 分）

- ①卵は、沸騰したお湯で 8 分間ゆでてゆで卵にする。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。耐熱皿に入れ、大さじ 1~2 程度の水を回しかけ、ラップをする。電子レンジ 600W で 3 分間加熱する。
- ③にんじんは皮をむき、ぬらした耐熱のペーパータオルに包んでからラップで包み、電子レンジで 5 分間加熱する。
必要に応じて追加で加熱する。
- ④☆を合わせておく。
- ⑤ボウルにゆで卵とブロッコリー、にんじんを入れてフォークで粗くつぶす。
- ⑥粗熱が取れたら☆を加えてざっくりと混ぜる。



参考文献

厚生労働省 一般用医薬品の乱用（オーバードーズ）について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/index_00010.html

日本 OTC 医薬品協会 OTC 医薬品の正しい使い方 オーバードーズへの対応 <https://www.jsmi.jp/selfmedication/use/over.html>

日本 OTC 医薬品協会 指定濫用防止医薬品の販売制度について https://www.jsmi.jp/committee/anzen/proper_use/index.html

厚生労働省 ゲートキーパーとしての薬剤師等の対応マニュアル <https://www.mhlw.go.jp/content/001411097.pdf>