

# 知ってる？お薬のリスクと 正しい使い方



「**薬**」は、病気やケガを治すためにとっても大切。

でも、薬は、目的になる作用だけでなく、副作用などといった「**リスク**」もあわせ持っています。

安心して使うために、**薬の正しい使い方**や**リスクを知る**ことが大切です。



# お薬の正しい使い方

①説明書をよく読みましょう。



②用法・用量を正しく守りましょう。

原則として、飲み薬はコップ1杯程度の水かぬるま湯で飲みましょう。



③飲み合わせに注意しましょう。

薬剤師などの専門家から十分説明を受け、正しく使用しましょう。



市販薬でも間違った使い方をすると  
薬物依存症になるリスクがあります！

ドラッグストアなどで買える市販薬は、効き目が弱いと思いがちですが、**用法・用量を守らずに使うと**、副作用などが起きる恐れがあります。例えば、かぜ薬や咳止め薬などのなかには、依存性が強い成分が含まれているものもあり、乱用すると、使用をやめられなくなる**薬物依存症の危険性**があります。

お薬は**用法・用量を守って、適切に使いましょう。**

# 若年者の市販薬による乱用を防ぐために

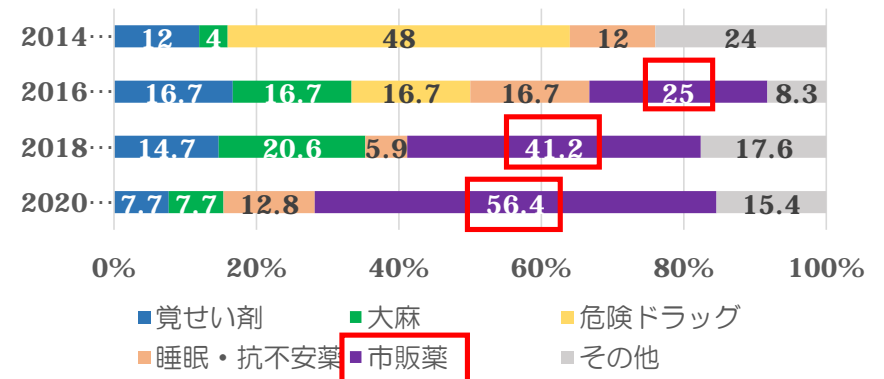
近年、10代の若者を中心に市販薬の乱用による依存症や中毒で、身体をこわしたり、不幸にも死亡にいたる例もあり、社会問題となっています。



市販薬は身近に買えることや、SNSにおける情報交換等も、若者に広まる要因のひとつといえます。

市販薬の乱用については、OD（オーバードーズ）等と呼ばれることもあります。

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



データ引用：国内外における青少年の薬物使用の実態  
(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)  
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/aspad-j/infographic/index.html>

# 若年者の市販薬による乱用を防ぐために

解熱鎮痛薬（熱さまし）、鎮咳去痰薬（せきどめ）、総合感冒薬（かぜぐすり）等の薬が乱用されており、2023年4月1日から多くの市販薬が一度に1包装しか購入できなくなりました。

皆さんの安全安心なセルフメディケーションをサポートするため、薬剤師や登録販売者は年齢や購入目的など、医薬品の適正な使用のために必要な事項について確認をすることが義務付けられています。

それでも、多くの店舗を回ったり、インターネットでいくつも購入したりする事例があります。



# 大切な方の健康を守るために

若者の市販薬の乱用には、家庭や社会に居場所のない人たちがその生きづらさや痛みを忘れるために逃げ込むケースがあります。

SNSで仲良くなった人から「解放感があるよ」とOD（市販薬の乱用）をすすめられたり、一度に飲んだ数を競っては「〇錠も飲んだんだ。すごいね」と称賛されたり…

薬物乱用が心の穴を埋める手段になってしまったとき、「薬物乱用はダメ」ということばだけでは彼らには響きません。なぜ薬物に依存してしまうのか、**悩みを聞き、つらさを共感し、共に考える**立場にいたくなくては、**解決には至りません。**

◎市販薬の乱用や依存に気づいたら、  
かかりつけ薬剤師や相談窓口等にご相談ください



# 薬物依存症にお困りの方の相談窓口

大阪府こころの健康総合センター：06-6691-2818

月～金曜日 9時～17時45分※、第2・4土曜日 9時～17時30分

大阪市こころの健康センター：06-6922-3475

月～金曜日 9時～17時30分※

堺市こころの健康センター：072-245-9192

月～金曜日 9時～17時30分※

※祝日・年末年始を除く。

相談無料（電話代は除く）、来所相談は要予約。

依存症の相談は地域の保健所等でも受けることができます。

◎市販薬の乱用や依存に気づいたら、  
かかりつけ薬剤師や上記相談窓口等にご相談ください

