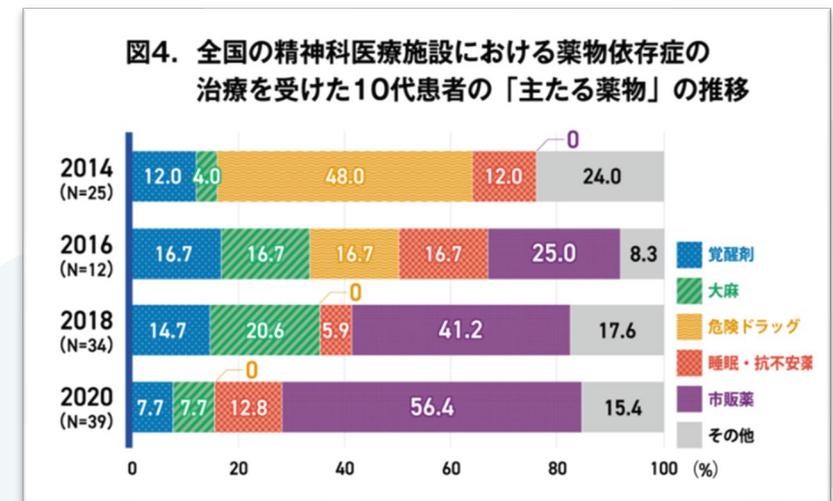


オーバードーズ（薬の過剰摂取）

若者を中心に市販薬の過剰摂取が急増

10歳代の薬物乱用で、どのような薬物が使用されているのかを調査した結果によると、2016年以降、市販薬が急速に増えていることがわかります。使われているのは一般的な咳止め薬や風邪薬です。これらには微量ですが麻薬や覚せい剤に似た成分が含まれるため、一時的に「気持ちが落ち着く」「意欲が出る」などの効果が得られます。しかし、大量に摂取すれば依存症が生じたり、身体に大きなダメージを与えてしまいます。

例えば、風邪薬をたくさん飲みすぎると、「肝臓」が壊れてしまったり、死んでしまうおそれもあります。オーバードーズが多いのは高校生、特に女子です。多くは非行歴などがなく、学校にも通い続け、学校でも家庭でも「よい子」とされている子どもたちです。また、自己肯定感の低さも特徴です。



参考: 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(2020年)

根底にあるのは「不安」「孤独」



つらい気持ちを和らげたい

このような悩みは、かつては友達や親族、近所の人などが相談相手になってくれましたが、今はそういう場が少なくなっています。

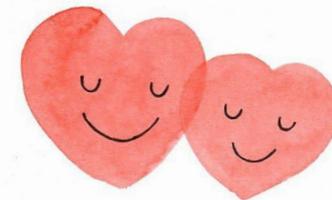
生きるための手段として

「今すぐ死にたい」という気持ちを紛らわせ、一時的につらさから自分を救うという効果があります。そのため、生きる手段としてオーバードーズを選んでしまうのです。

SNSに居場所を

オーバードーズをすることをSNSに投稿している若者もいます。同じ境遇や悩みをもつ仲間から心配してもらえたり、「私もしたよ!」とコメントがついたりします。リアルな人間関係の中で孤立感を味わっている若者達にとって、SNSは大切なコミュニケーションの場であり、同時にオーバードーズが助長されている面もあります。

周囲の人に意識してほしい3つのこと



① つらい気持ちに寄り添う

オーバードーズを知ったら、まずは正直に話してくれたことをねぎらいます。正直に話し合える関係を維持することが、何より大事だからです。そのうえで、オーバードーズをせざるをえない背景について話し合います。

② 解決には時間がかかると心得る

オーバードーズは簡単にやめられるものではありません。2～3年、あるいは4年くらいはかかると考えたほうがいいでしょう。オーバードーズをせざるをえない状況を認めただうえで、なるべく健康を損なわないようにしながら、量や回数をどうしたら減らせるかを話し合います。

③ 専門機関に迷わず相談する

本人や家族だけで解決するのは非常に困難です。医療機関、または精神保健福祉センターや保健所など相談機関に頼ることをお勧めします。本人と一緒に相談するのが難しい場合は、まずはご家族だけでも相談機関に行ってみましょう。

金沢大学保健管理センターでは、学生相談室にてカウンセラー（公認心理師）に相談することができます。詳しくはホームページをご確認ください。

学生相談-金沢大学保健管理センター (<https://hsc.w3.kanazawa-u.ac.jp/student-counseling/>)