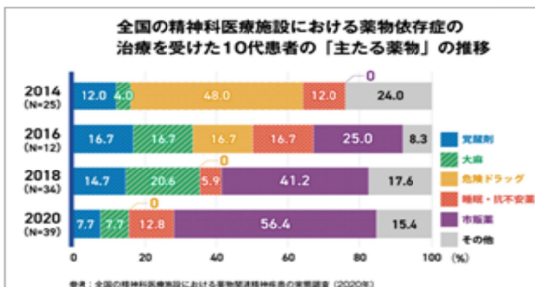


★10代の薬物依存

10代に薬物を乱用すると、脳や身体の成長を乱し、感情のコントロールができず、意欲がなくなる、怒りっぽくなる等、心身の健全な発達がそなわれます。10代の薬物依存では主として市販薬(OTC薬)が使われています。



「不安や悩み、孤立・孤独感」が薬物依存へ繋がること知られています。薬物に頼って解決しようとせず、信頼できる大人に相談してみましょう。

★OTC薬に含まれる乱用の恐れのある成分

| 乱用の恐れのある医薬品成分 | 含まれているOTC医薬品の例 |
|--------------------------|--|
| *メチルエフェドリン *ジヒドロコデイン | 総合かぜ薬:パブロンゴールドA、 新ルルAゴールドsなど多数 咳止め薬:アネトンせき止め、 新エスエスプロン錠エース など |
| *ジヒドロコデイン *ブソイドエフェドリン | 総合かぜ薬:ベンザブロック、 パブロンメディカルNなど |
| *ブソイドエフェドリン | 鼻炎薬:コンタック600プラス、 パブロン鼻炎カプセルsα など |
| *エフェドリン *コデイン | 内服用OTC薬にはあまり使われていない |
| *プロモプリル尿素 | 鎮痛薬:オランエース、ナロンエース など 鎮静薬:ウツド など |

*は国が指定している「乱用の恐れのある医薬品成分」例示した医薬品の他に多くの同類の商品がある



★その他の薬物依存

☆**カフェイン**:かぜ薬、咳どめ薬、鼻炎薬、眠気防止薬の他、エナジードリンク、コーヒー・緑茶・紅茶など多くのものに含まれている。知らずに多量摂取することもある。急性中毒で死亡例もあり、カフェインが断たれたときに「カフェイン離脱頭痛」が起きることもある。

薬や飲料を飲むときはカフェイン量に注意!

中高生は、短時間に150~200mg、1日に200mg以上を2週間以上続けない。

☆**鎮痛薬**:もともと頭痛を起こしやすい人が、鎮痛薬を使い続けると次第に効きが悪くなり、脳の感受性が高まって弱い痛みでも強く感じるようになる。鎮痛薬を飲むことで起こる頭痛を「薬物乱用頭痛」という。カフェインや鎮静薬を含むOTC薬は乱用頭痛を起こしやすい。頭痛薬を月に10回以上飲んでいる人は医師に相談する。

☆**ニコチン**:タバコ煙に含まれる成分。習慣的な喫煙者はニコチン依存症である。タバコは違法薬物ではないが、ニコチンはヘロインやコカインなどの違法薬物より依存症になる割合が高い。タバコの煙は多くの病気の原因となり、日本では毎年約20万人が死亡している。

自分と周りの人の健康を“かっこよく”守る!



★きっと、あなたのそばに“お助け人”はいます

困っていることがあれば、近くの大人に声をかけてみて下さい。身近な薬局等の薬剤師も訪ねてみてください。健康や薬についての不安や悩みを聞き、専門機関への橋渡しなども手伝ってくれるでしょう。



2024.9.1作成



☆知っていますか?
OTC薬(市販薬)のオーバードーズ

☆OTC薬・タバコ・カフェイン・サプリメントを口にする前に考えてほしいこと!



NPO ふあるまねっとみやぎ

- ・医薬品および機能性が期待される食品の有効性と安全性に関する情報を収集し、信頼性の高い情報を提供します
- ・自分の健康を自律的に整える「セルフメディケーション」支援します

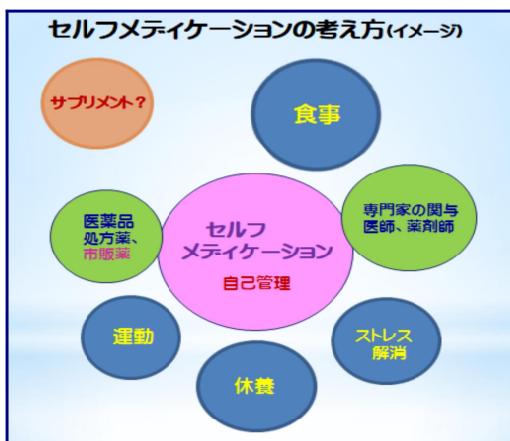
薬剤師のグループが担当しています

<https://pharm-nm.org/>

「健康に生きる」ためのセルフケア

基本は、**食事・運動・睡眠** です

セルフケアを心がけて生活しても、時には軽度な心身の不調が起こることもあります。こんな時、**OTC薬**(市販薬)などを用いて自分で手当てをする**セルフメディケーション**が有効です。



★カッコいいセルフメディケーション?

”中高生期”は、親や社会の価値観やルールの下で守られ教育される”養育期”から”自律期”へと成長する時期に当たります。”自律”とは、自分で考えて自身をコントロールでき、自分の意志を持ち、自身で調整を行い問題を解決できること、**本当の”カッコいい”**ですね！健康に生きるためのセルフケアでも**”カッコいいセルフメディケーション”**が必要です。

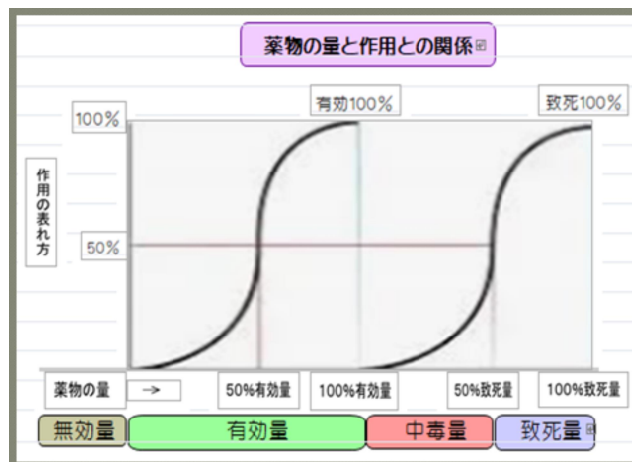


★OTC薬は正しく使われることが前提である

◇ 安全性と有効性

微量の薬を投与しても効果は表れない(無効量)が、用量を増やしていくと次第に効果が表れだす(有効量)。さらに薬の用量を増やしていくに従って作用が強くなり毒性が表れる(中毒量)。そして、多量に投与しすぎるとその毒性によって死に至る(致死量)。

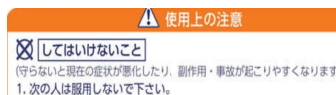
安全性と有効性が保たれる量は薬によって違うので、OTC薬では用量と用法が薬ごとに決められている。用法・用量・使用上の注意から外れた**不適切な使用**をすると**薬が毒**になります。



*薬の用量を増やしていった使用者の50%に効果が出る量を**50%有効量**、さらに増やして使用者の50%が死亡する量を**50%致死量**という。

◇OTC薬には添付文書が付いている

薬の**効能・効果、用法・用量、使用上の注意**など、医薬品を正しく使用する上で大切な情報が記載されている。使用する際には必ず添付文書をよく読むことが大切です。



★不適切な使用(乱用)を続けると…

違法な薬物を摂取したり、医薬品を決められた用法用量以外の飲み方で摂取するなど**不適切に使用する事**を「乱用」という。乱用を起こしやすい薬物は脳に作用して**自分の意思では抜け出せない”脳の仕組み”**を作って**(依存形成)**、乱用を継続させる。

依存性薬物の乱用により**依存が形成**されると、**脳が薬物にコントロール**されるようになり、自身の性格や生活、家族や社会との関係も変化する。乱用の継続によって**慢性中毒**に進む。

依存性薬物使用の最大の怖さは、依存形成にある



★OTC薬のオーバードーズとは…

薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止め等を**意図的に大量に頻回に服用する不適切使用**のことです。OTC薬は効き目の弱い薬と思われがちですが、用法・用量を守らず使用すると健康被害が起り、成分によっては、**依存症**になる可能性もあります。最悪の場合、死に至ることもあります。**オーバードーズはカッコ悪い!**

