



OD(オーバードーズ:過量服薬)

ODとは？

医薬品等を過剰に摂取(過量服薬)することを「オーバードーズ(OD=Overdose)」といいます。

近年、ODが原因と思われる救急搬送の件数が増加しています。そのうち、特に10代と20代が占める割合が増加しており、若年層のODは深刻な社会問題となっています。かつては薬物乱用という、覚せい剤や危険ドラッグ等が問題の大半を占めていました。しかし、2012年から2022年にかけて、ドラッグストア等で購入できる市販薬の問題について精神科を受診する人が7倍になっており、市販薬のODが急増しています。また、コーヒーやエナジードリンク等に含まれるカフェインの過剰摂取も大きな問題となっています。

なぜODするのか

ODは自殺を目的として行われる場合もありますが、それ以上に、自傷行為と重なる点が多くあります。自傷行為の多くは、怒りや不安、恐怖、恥などの「心の痛み」を一時的に和らげるために行われることが研究によりわかっています。コントロールできない「心の痛み」をコントロールできる「身体の痛み」に置き換えることで、つらい瞬間を生き延びるための対処法という側面が、自傷行為にはあります。ODの背景にも、「つらい気持ちを和らげたい、紛らわしたい」「一人で何とかしなくては」という気持ちがあると考えられています。

図のように、ODをしたことのある人は何らかの生きづらさを抱えていることが少なくありません。一時的には、ODによってつらさから逃れられることもあります。根本的な解決には至らず、その後もつらいことがあると繰り返すようになってしまう場合があります。ODは結果を予測することが難しいため、繰り返すうちに意図せずして死に結びついてしまうこともあります。市販薬なら効き目が弱く安全だと思われる方も多いかもしれませんが、しかし実際は、用法・用量を守らなければ、深刻な健康被害が起きる場合や、最悪の場合は死んでしまうこともあります。



ODで体調不良に陥った場合の対処法

- 1 意識がない、呼吸がおかしい時にはすぐに救急車(119番)を呼びましょう。
- 2 一般的に自力での歩行や普通に話をする事ができる場合は、診療時間内に受診する方法でよいでしょう。
- 3 どんな薬をどれくらい飲んだのか把握して、病院や専門の相談機関に伝えましょう。
- 4 すぐに受診すべきか迷ったら以下の窓口相談することができます。

埼玉県救急電話相談：#7119 あるいは 048-824-4199(都県境の地域で、ダイヤル回線・IP電話・光電話・携帯電話をご利用の場合) 24時間365日



周囲の方へ

ODが生じたとき、周囲の方が動揺したり疲弊したりするのは自然な反応です。ご家族や身近な方は、心配のあまり、どうしてこんなことをしたのか本人を問い詰めたくなることもあるかもしれません。そのような時にこそ、できるだけ冷静に誠実な態度で、以下のようなかわり方を試してみましょう。

▶ TALK(トーク)の原則

01 | Tell 心配していることを言葉に出して伝える。

例 「私はあなたのことが心配だよ」「話してくれてありがとう」

02 | Ask オーバードーズを行うほどのつらさを、率直にきいてみる。

例 「死にたい気持ちがある?」「どういうときにオーバードーズしたくなるの?」

03 | Listen 話を遮らず、否定しないでじっくり本人の話を聞く。

例 「そう思うほど、つらかったんだね」

04 | Keep Safe あぶない時は、ひとりにしないで寄り添う。周囲の人は一人で抱え込まず、病院や専門の相談機関に相談する。

例 「あなたのことが心配だから、一緒に相談に行ってみよう」

ODをしているあなたへ

様々な事情があり、ODをするくらいつらい状況にあったり、やめたいのにやめられない状況にあるのかもしれませんが、あなたの心と身体が心配です。少しでも安全な方法に代えられないか、探してみませんか。

1 代替りの行動を試してみましょう。

紙を破る。氷を握りしめる。布団をかぶって大声で叫ぶ。筋トレや散歩などで身体をうごかす。深呼吸する。音楽を聴く。料理をする。動画を見る。ゲームをする。

2 気持ちを言葉で表現してみましょう。

言葉で表現すると、気持ちに対処しやすくなります。例えば、簡単な日記をつけてみる、「つらい」「私はよくやってる」「大変な中頑張ってる」と口に出してみる。

3 安心して話せる人を見つけましょう。

家族、友達、先生、カウンセラーなど、信頼できる人に相談してみましょう。

それでもODしたら… 色々な方法を試しても、ODをすることもあります。次のことを思い出してみてください。

- ☒ 自分を責めない。つらい気持ちがあっても何とか生きのびようとした自分を認めましょう。
- ☒ 自分を大切に、ゆっくり休みましょう。

〈相談窓口〉

さいたま市こころの健康センター

電話番号:048-762-8548 FAX:048-711-8907
9時~17時、土日祝日・年末年始除く

さいたま市こころの電話

電話番号:048-762-8554
9時~17時、土日祝日・年末年始除く
不定期に月1回休止日あり

〈参考文献〉

- 厚生労働省(2023)「第11回医薬品の販売制度に関する検討会参考資料2」
- 嶋根卓也(2024)「わが国における市販薬乱用の実態と課題」
- 松本俊彦他(2011)『わが国における最近の鎮痛剤(主としてベンゾジアゼピン系薬剤)関連障害の実態と臨床的特徴』精神神経学雑誌
- 松本俊彦(2009)『自傷行為の理解と援助』日本評論社



「こころのホームルーム/OD(オーバードーズ:過量服薬)」
(令和6年12月発行・令和7年3月増刷)
発行:さいたま市こころの健康センター
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10
TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907