

医療ルネサンス No.8228

シリーズ ●●●薬 オーバードーズ

1/6

不安から逃れ「ふわふわ感」

大学在学中だった昨年5月。親元を遠く離れ、埼玉県内で一人暮らしをしていた女性(20)は、キャンパス内を歩く途中、意識がもうろうとしてきた。直前にせき止め20錠を一気に飲み、足りないと感じて、さらに20錠を口に入れた。教室で教員に名前を呼ばれたところで倒れ込んだ。

「不安な気持ちを持ち越えられるかもと思って」女性(20)は、薬を過剰摂取する「オーバードーズ」(OD)を繰り返した心境を打ち明ける。2年生になるとき、経済系の学部に変更した。自分の学びたい方向へと前向きに選んだはずだったが、だが、周囲との学びの差が重くのしかかった。

それなのに授業で初の課題発表はトップバッターに指名された。「どうしよう……」。緊張と不安。精神的に追い詰められて、手が



職場のストレスが原因だった女性。過剰摂取をやめても薬の瓶は持ち歩いてしまうという(3月上旬、埼玉県毛呂山町で)

伸びたのが市販薬だった。「頭が回らなくなると薬しいことだけ考えられた。ふわふわとした感覚で、すごく心地よかった」

飲む量を調節すると、多幸感が得られるようになった。ドラッグストアでは疑われないよう、1箱ずつ買った。それでも店員の顔色をうかがい、顔を覚えられ

ないよう、歩いて何時間もかかる店まで足を運んだ。ファッションや映画鑑賞に使っていたお金は、薬代として月に最大約1万5000円が消えていった。

埼玉県在住の女性(26)は職場でのストレスがきっかけだった。仕事の進め方について、先輩から事細かに口を出された。多忙さや完璧主義の性格が重なり、食欲不振や睡眠障害を招いた。2020年11月、精神科医院を受診した。

抗不安薬を処方されたが、効果が感じられず、80錠を15分かけて胃に流し込み、救急搬送された。最初は「死にたい」「今のつらさから楽になりたい」が理由だったが、次第に(このシリーズは全6回)

無意識のうちに飲むようになった。

総務省消防庁などの調査では、ODが原因とみられる救急搬送は女性が多く、22年の件数は10代女性が2年前の1・4倍の1202人、20代女性が1・2倍の2565人に上った。

2人が運ばれた埼玉医科大学大病院臨床中毒センター(埼玉県毛呂山町)は、急性中毒の治療とともに、心のケアも行つ全国唯一の病院だ。患者の相談に乗る救急医で講師の喜屋武玲子さんは「手厚いケアが必要だが、そうした場合はまだ少ない」と語る。

大学を退学し、東北の実家に戻った女性は新たな道を模索し始めた。埼玉県在住の女性は復職を目指している。そして2人とも口をそろえる。「みんな本当はやめたいんだと思います」

若い世代に広がるオーバードーズ。背景や支援のあり方などについて探る。

くらし 家庭

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(https://yomidr.yomiuri.co.jp)で

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿

中華風オムレツの野菜あんかけ

時間の目安 40分/熱量 308kcal/塩分 1.6g (1人分)



- ※材料 2人分
豚ひき肉100g / 卵 3個 / シイタケ 1枚 / タマネギ50g / ニンジン25g / キヌサヤ10g / 長ネギ(みじん切り) 大さじ1 / ショウガ(みじん切り) 小さじ1 / 中華スープ50cc
- ※作り方
1. シイタケのかさ、タマネギ、ニンジン、筋を取ったキヌサヤは細く切る。
2. 中華スープと、酒、しょうゆ

- 各大さじ½、砂糖小さじ¼、片栗粉同½を混ぜる。
3. フライパンにゴマ油小さじ½を熱し、ひき肉、長ネギ、ショウガをいため、酒、しょうゆ各小さじ1、砂糖少々を加える。
4. 卵を割りほぐし、水溶性片栗粉大さじ½と(3)を加える。油小さじ1を熱したフライパンでオムレツ2個を焼き、皿に盛る。
5. フライパンで油小さじ1を熱し(1)をいため、(2)を加える。とろみがついたらゴマ油少々を加え、オムレツにかける。
- 赤堀博美

OD当事者らに交流の場



3月上旬、東京都豊島区のカフェ風のスペースで、若い女性たちがジグソーパズルに夢中になっていた。親との不和、いじめ、性被害、貧困——様々な理由で居場所のない女性たちが集う場所として、NPO法人「BONDプロジェクト」(橘ジュン代表)が運営する支援施設だ。

そうした女性の多くは薬を過剰摂取する「オーバードーズ」(OD)を経験している。れいあさん(28)もその1人だ。今は支援する側に回り、女性たちの相談に乗る。

れいあさん(奥)は今、同じような境遇の女性から相談を受ける立場だ(3月上旬、東京都豊島区で)

短大の保育科に通っていた19歳の頃、授業で虐待が取り上げられ、幼い頃の記憶がよみがえった。親からたたかれたり、蹴られたりしたこと。いつも深夜まで不在で、きょうだいだけで過ごしたこと。そんな記憶を消したくて薬を過剰摂取した。1回20錠から始めて10錠ずつ追加した。お金がかかるため、自分への「ご褒美」という感覚だった。

卒業後、同居する男性から暴力を受け、BONDに助けを求めた。ここには同じような境遇の人たちがいた。「自分にできることをしよう」と電話相談などの手伝いを始めた。「聞いてくれてありがとう」という言葉に力をもらっている。

ODの当事者を支える輪は広がり始めている。薬物依存からの回復支援施設「大阪ダルク」(大阪市)のディレクター倉田めばさんは2022年12月、「OD倶楽部」を発足させた。各地の支援施設は覚醒剤依存者が中心で、中高年男性が多い。ODの当事者がなじめず、「行き場がない」との声が上がっていた。

週1回、対面とオンラインを併用し、10人前後が集まって「他では言えない」本音を語り合う。倉田さんもOD経験者で、やめることを促すような「回復」と

いう言葉を使わないなど参加しやすいよう配慮する。奈良県橿原市にある女性向け依存症回復支援施設「フラワーガーデン」では約20人が共同生活し、うち5人がOD経験者だ。生きがいなどを見つげるために体験や思いを共有し、将来の目標などを語り合う。20代の女性は「この場所にいると安心でき、薬より楽しいこと、やりたいことがたくさんできた」と話す。

代表の木村勇也さん(36)によると、OD経験者は社会との関わりが薄いケースが目立つという。支援施設では、退所後に自分の居場所を作れるよう、コミュニケーションシヨン方法などを指導している。

国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部長の松本俊彦さんは「当事者の多くは自己肯定感が低く、孤独感を抱えている。ありのままを受け止め、気にかけていることを伝えてくれるような人を持つことが大切だ」と指摘する。

50代後半のパート女性。結婚して25年、約10歳年下の夫と2人での時間をがストレスです。夫は自分を最優先に考える人で、私には新婚の時と同様、愛情を

過去のレシピ よみうりグルメ部

タイとゴボウの煮物

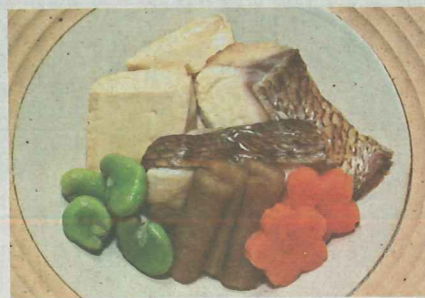
時間の目安 40分/熱量 226kcal/塩分 1.0g (1人分)

きょうのひと皿

＊材料2人分
タイ(切り身) 2切れ/新ゴボウ½本
豆腐½丁/昆布のだし汁½カップ/
空豆8粒/ニンジン(輪切り) 4枚

＊作り方

1. タイに塩少々をふって20分おき、半分に切る。ゴボウは長さ4cmに切り、縦半分に切る。豆腐は色紙切りに。
2. 鍋に酒½カップ、昆布のだし汁、みりん大さじ2、しょうゆ同1とゴボウを入れて火にかける。沸騰したらタイと豆腐を入れて落とし蓋をして煮る。時々、汁をかけて約10分煮る。
3. 空豆とニンジンはゆでる。ニンジンは花型で抜く。



ニンジンを添える。

◇
桜の季節にとれるマダイを桜鯛(さくらだい)と呼びます。旬の桜鯛と新

トレス

日はできない」と伝言機嫌が悪くなって文句われるので、無理かけてきました。私うしても体も心もたい時には、罰金わされたことも回

医療ルネサンス No.8230

シリーズ ●●薬 オーバードーズ

3/6

家族会で悩み共有、救い



薬物依存症の家族会で経験談を話す田畑健二さん(右)と真里さん(左)夫婦(3月13日、千葉市で)

「教材代がほしい」「公共料金を払いたい」。千葉市在住の田畑健二さん(66)、真里さん(63)夫婦は約15年前、当時大学生だった長男・聡史さん(36)から数日おきに電話で2、3万円を無心された。健二さんは「何か悪さをしているんだろうが、若い頃は仕方ない」と目をつぶった。

しかし、大学3年生のとき、かばんから大量の空になったせき止めめの袋を見つけて、薬を過剰摂取する「オーバードーズ」(OD)に気づき、お金の使い道が判明した。問いただすと友人の誘いを断り切れず、2年生の頃から始めたという。アパートから自宅に連れ戻しても止まらなかった。

どう対処すればいいか悩んでいたとき、依存症からの回復を支援する施設「千葉ダルク」を知った。職員から連携先の「千葉菜の花家族会」を紹介された。薬物依存症に苦しむ家族のグループだ。初めて参加した会合では、同じような悩みを抱える親たちの声を聞いた。「覚醒剤がやめられず何度も刑務所に入る息子とどう向き合えばいいか」「薬を買っためと分かっているけど、子どもにお金を渡してしまう甘さを悔いている」

親が過度に介入しても、薬の乱用は止まらない。そうした経験談は、とても参考になった。「できることは、道を指し示すことだけ。本人が病気を理解し、向き合ってもらわないとダメなんだ」と思い至った。

3か月の入院治療を終える薬物依存症の家族会で経験談を話す田畑健二さん(右)と真里さん(左)夫婦(3月13日、千葉市で)

くらしし 家庭

頃に支援施設への入所を勧めたが、最初は渋った。「ダルクに入って更生しないのなら一人で生きてほしい。実家にも入れない」。健二さんがきつく言うのと、ようやく承諾した。

入所後は職員から時折、施設での様子を聞くことはあっても、聡史さんには直接連絡しなかった。半年後の夏。職員に呼ばれ、施設のイベントで沖縄の伝統芸能エイサーを太鼓をたたきながら踊る姿を見た。「一生懸命生きている」。そう実感し、一安心した。

田畑さん夫婦にとって家族会の存在は大きかった。当初は「親の責任で息子を更生させなければならぬ」という義務感に支配されていたという。健二さんは「家族会のおかげでつらい気持ちや和らぎ、息子とどう接すればいいかという道筋も見えた」と感謝する。

家族会の黒川奈菜子代表は「市販薬の乱用は違法ではないので最初は軽く考える人もいる。一人で抱え込まず家族会への参加も考えてみてほしい」と呼びかける。

聡史さんは約10年前からダルクの職員として働く。「親に突き放されたときは『たかが市販薬ぐらいで』と思ったが、依存症のことを理解できた今は本当に感謝しており、あのようなことを言わせたことに申し訳なきを感じている」

「女性ばかり完璧主義で、ダメなことをすると『失敗した』と感じ、諦めます。自分よりコミュニケーション能力が高い人や友達が多い人に対して、劣等感を抱いてしまいます。最近では、過去の失敗をよく思い出し、自分の言動全てに自信が持

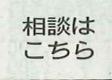
自分嫌いで、成長できないまま大人になっていくのが怖く、大学生になる前に自分を変えたいです。考え方を変えるしかないのでしょうか。(茨城・W子)

人生案内

山口 恵以子 (作家)

今、あなたが悩んでいらっしやる問題は、あなただけではなく、おそらく世の中の同年代の男女の何割かが抱えているものだと思います。

若い人たちはすごく神経が敏感です。だから空気中に漂っている言葉のトゲを片っ端から感じてしまい、次々とトゲに刺されてしまふのです。記憶力もいいので、当時は何とも思っていないが、恥ずかしくて穴があったら入りたい気持ちになったりもします。



相談はら 相談こ ください。

薬局で積極的に声かけ

大人のご利用で間違いないですか……。2月下旬、若者らが行き交う東京23区内の街角にある薬局チェーン「クオール薬局」の店舗。

薬剤師の女性(36)が、風邪薬など市販薬の購入に訪れた客に問いかけた。

薬を過剰摂取する「オーバードーズ」(OD)の問題は、10代を中心に広がるが、大人が買って若者に転売するケースがある。会計カウンターには「適正な使用以外の目的での医薬品等の購入をお断りします」と書かれたポスターが貼られている。

市販薬の乱用防止には、販売側の対策強化が欠かせない。現行ルールでは、乱用の恐れのある市販薬として、依存性のある6種類の成分を含むものが国から指定されている。薬局が中高生に対し、これらを販売する場合、氏名や年齢の確認

が義務づけられている。複数個を購入しようとする人には理由を尋ねる。

しかし、実際にはルールが徹底されていないのが実態だ。今年1月に規制強化策をまとめた厚生労働省の有識者検討会の報告書には

「薬剤師らが声かけや情報提供を積極的に行うことが重要」と盛り込まれた。クオール薬局では、過剰摂取に使われている薬は陳列棚に空箱や写真を置く。



購入客に市販薬の説明をする薬剤師の女性(2月下旬、東京都内で)＝鷹見安都撮影、画像の一部を修整しています

購入したい人は、薬剤師に取り出してもらう必要があり、万引き防止にもなる。

客への声かけが功を奏するケースもある。男性客が連日、同じせき止めを1箱ずつ買いに訪れ、薬剤師の女性が不審に思った。「この薬には依存性がありますよ」と注意を促すと、男性客は購入せずに黙って立ち去ったという。繰り返し薬を購入する客の特徴については、店舗内で情報交換している。

しかし、購入者がいろいろな店舗を回れば、いくら

でも購入できてしまう。国は他店での購入歴も確かめることを義務づけるが、購入者の自己申告を信じるしかなく、ウソをつかれたらそれまでだ。店側が確認を怠っても罰則はない。薬剤師の女性は来なくなった客がいると、「他店で買っているのかな」と想像するという。

厚生労働省は、20歳未満に販売する場合、大容量や複数個の販売を禁じる方針を打ち出したが、有識者検討会のメンバーで日本医師会常任理事の宮川政昭さんは、薬剤師が果たすべき役割の重要性を強調する。「何か困っていませんか?」と声をかけ、相談相手になってほしい。検討会の報告書にはそういう願いを込めた」と説明する。

薬剤師には、乱用を防ぐ「ゲートキーパー(門番)」となることが期待されている。「この薬、飲んだことありますか?」。薬剤師の女性は、若い客への積極的な声かけを心がけている。

過去のレシピ よみうりグルメ部

行者ニンニクと豚肉のいためもの

時間の目安 10分/熱量 273kcal/塩分 1.3g (1人分)

きょうのひと皿

*材料 2人分
行者ニンニク150g/豚ロース肉(ショウガ焼き用)150g/トウバンジャン小さじ½

*作り方

1. 行者ニンニクは汚れや硬い皮を取ってよく洗い、長さ6~7cmに切る。
2. 肉は長さ6~7cm、幅1cmに切り、しょうゆ、酒各小さじ½をもみ込む。
3. しょうゆ、酒各大さじ½、砂糖小さじ½を混ぜ合わせておく。
4. 熱したフライパンに油小さじ1をひき、(1)を入れる。油が回って色鮮やかになるまでいため、取り出す。
5. 肉に片栗粉小さじ1をまぶす。
6. フライパンに油をひき、(5)を炒める。
7. 行者ニンニクをフライパンに戻して



りが立ったら(5)を入れてほぐれるまでいためる。

70代半ばの主婦。同世代の夫の臭いに悩んでいました。夫がたばこをやめることを手洗い、うがい、磨きをするのは、夫が近くに来ると

最近、加齢臭のせいなのかわかりませんが、臭いがすごく気になります。夫が近くに来ると

薬剤師 出前授業で啓発

市販薬を過剰摂取する「オーバードーズ」(OD)対策で、子どもたちに薬について正しい知識を身につけてもらおうと、薬剤師が出前授業に取り組む地域もある。

世界遺産・高野山の麓にある和歌山県橋本市。薬剤師、児嶋基樹さん(29)は1月中旬、市立境原小で6年生の児童約10人を前に、手のひらにのった大量の錠剤の写真をテレビ画面に映し出した。

「こんなにも多くの薬を飲む人がいるんですよ」。約1か月前に東京都内の小学生が薬を大量服用して救急搬送されたニュースを紹介し、「市販薬は一度にたくさん飲むと、副作用で意識障害や幻覚が起きます。市販薬だから安全だと思わないで」と呼びかけた。

ODは、SNSや口コミで「精神的に楽になる」な



どといった誤った情報を使うのみにして始める子どもが多いとされる。児嶋さんは「不安やストレス、嫌なことがあっても、薬には逃げないで」と締めくくった。この後、薬の乱用を知らぬから勧められた際に断る模擬訓練も行った。

橋本市では2023年から、「薬物乱用防止教室」の一角として、約10人の学校薬剤師を中心に小中学生にODに関する啓発を行っている。伝え方はそれぞれ異なる。市内で薬局を経営する西前多香哉さんは講義の後、子どもたちに学んだことを新聞にまとめてもらっている。

厚生労働省は23年度補正予算に関連経費を計上し、学校薬剤師によるODの啓発活動を後押ししている。西前さんは「薬剤師には薬の正しい使い方方を説明する力がある。オーバードーズは危ないといっけり伝えないといけりない」と話す。

出前授業で児童にオーバードーズの危険性を教える児嶋さん(1月中旬、和歌山県橋本市の市立境原小で)＝本人提供

東京都世田谷区の都立世田谷泉高校で昨年9月に開かれた乱用防止教室では、国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部長の嶋根卓也さんが招かれて講師を務めた。

「高校生の6人に1人は市販薬を乱用した経験があります」。東京・歌舞伎町の「トー横」と呼ばれるエリアで薬の空箱が路上に散らばる写真を示し、ODの背景に「孤独」があると説明。「誰にでも起こりえる」という点を強調し、精神保健福祉センターなどに相談窓口があり、外部の人とながることの大切さを訴えた。生徒からは「無理やりやめさせるのではなく、その人の気持ちに寄り添うことが大事」といった感想が寄せられた。

嶋根さんは「薬物の恐ろしさを強調するような古典的な教育は有効ではない。身近な問題だと捉え、教員と生徒がともに解決策を考へることが重要だ」と指摘している。

過去のレシピ よみうりグルメ部

タケノコご飯

時間の目安 50分 ※米の浸水時間は除く
熱量 306kcal/塩分 1.3g (1人分)



つけ汁ごとに入れて炊く。
5.炊きあがりに実ザンショウを加え、ふんわりと混ぜる。

きょうのひと皿

＊材料4人分
ゆでタケノコ正味200g/油揚げ1枚
/米2合/だし汁400cc/塩ゆで実ザンショウ小さじ2(適宜)

- ＊作り方
- 1.米は洗い、ざるでしっかり水気を切り釜に入れる。だし汁を入れ、30分～2時間浸す。
 - 2.油揚げは熱湯でゆで、油抜きをして冷ます。3辺に切り込みを入れて開き、長さ3cmの千切りにする。
 - 3.タケノコは穂先と根元に分け、穂先は縦半分にし、縦に薄切りに。根元は長さ3cmの千切りに。しょうゆ、みりん各小さじ2で下味をつける。

40代パート女性。医療機関で受け付け業務を担当しています。最近、患者さんに対応するのがつらいです。

きつい

「何分待たせるのか」となる人、予約いっ

い、笑顔での対応が不十分と感じる人、淡々としゃべり、微妙な境を探ります。患者の声をきく、おもんばかり、

規制対象の成分追加を

Q&A

薬を過剰摂取する「オーバードーズ」(OD)の現状などについて、国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部室長の嶋根卓也さんに聞いた。

—ODの定義は。

「心身に影響が表れるほど、大量の薬を摂取することです。覚醒剤など法律で禁じられている薬物を使うことを『乱用』と言いますが、薬の過剰摂取も当てはまります。治療という本来の目的から逸脱し、決められた回数や量を超えて使うことも用法用量というルールに反しているためです」

—体にどんな影響が?

「市販薬でも過剰摂取すれば、急性中毒症状として意識障害や呼吸障害、心停止、肝障害などを引き起こすほか、自殺に至ったケースも報告されています」



国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部室長

嶋根卓也さん

1998年、東京薬科大薬学部卒。2008年、順天堂大医学研究科修了。12年から現職。公衆衛生学が専門で、薬物乱用・依存の疫学研究に取り組む。

—若い世代を中心に大量に飲み続け、依存する人が増えている。

「最近では市販薬が使われるケースが目立ちます。薬物依存症で治療を受けた10代の患者がどんな薬物を使っていたか調べたところ、市販薬は2014年にゼロでしたが、22年には65%に上りました。ドラッグストアの店舗数が増加し、市販薬がインターネットでも買えるようになって手に入れやすくなったことが影響している可能性があります」

—背景には。

「当事者への聞き取りでは『死にたいとき』『嫌なことを忘れたとき』『うつになったとき』などが理由に挙がりました。背景には、親との不和や虐待、精神障害など様々な要因が考えられます。コロナ禍で孤独感が強まったこともあるかもしれません」

—若い女性に多い。

「高校生を対象にした調査では『市販薬の乱用経験がある』と答えたのは女性が1・7%で、男性の1・2%を上回りました。理由は分かっていませんが、女性の方が精神的に深刻な状況に置かれている可能性が考えられます。日頃から痛み止めなどの市販薬を使う機会が多いことも影響しているかもしれません」

—国は20歳未満への販売規制の強化に乗り出す。

「対面販売を原則とし、販売記録を残すなどの方向性は評価できます。一方で規制対象として依存性がある6種類の成分が指定されていますが、それ以外の薬も乱用されており、規制成分の追加が急がれます」

—「薬剤師や登録販売者の役割が重要です。薬を乱用する人を『困った人たち』ではなく、心のケアが必要な『困っている人たち』と捉え、支援が受けられるようにする必要があります」

「各地には、依存症の専門医療機関や相談窓口があり、当事者同士が集まる団体もあります。人とつながることで『悩んでいるのは自分だけではない』と気づき、結果として量や頻度が減っていきます。家族が自分たちだけで解決しようと抱え込んでいるケースもあります。家族を支援につなげることが、問題解決の第一歩になります」

(原隆也、小山内裕貴、草竹敦紀)

(次は「ストーマを希望に」)

過去のレシピ よみうりグルメ部

タイとミツバのうしお汁

時間の目安 60分/熱量 169kcal/塩分 2.1g (1人分)

きょうのひと皿

*材料 2人分
タイのアラ300g/昆布(5cm四方)1枚/ミツバ20g

*作り方

1. アラはざるにのせ、塩小さじ1を全体にふり、20分おく。
2. 昆布は布巾などで拭き、水3カップに浸しておく。
3. ミツバは小さな薬適量を仕上げ用に取りおき、残りは3cmのざく切りにする。
4. 熱湯に(1)を入れて色が変わったら取り出して水洗いし、残っているウロコや血をきれいに取る。
5. 鍋に(2)、(4)を入れて熱し、煮立ったら昆布を除き、アクを取り、弱



6. 酒大さじ3、塩小さじ1/2で調味し、ミツバのざく切り、しょうゆ小さじ1/2を入れて火を止める。
7. おわんにアラを盛り、汁を注ぎ、取りおいたミツバをのせる。

20代の女子学生。自分が何にお金を使ったのか、わかりません。SNSを見ていると、「この人、いつもお出かけしていいいな」とか「ムラダババ」

わからない

ほかの目的にお金を使いたいという欲もあります。このような感情に、SNSの投稿や閲覧をやめて、やり直したいです。