

STOP！オーバードーズ

オーバードーズとは…

- ◆ 薬を決められた量を超えて、たくさん飲んでしまうことを「オーバードーズ（OD）」といいます。
- ◆ 薬は、飲み方（用法）や1回に飲む量（用量）が決められています。かぜ薬や咳止め薬などを、症状を抑える目的以外で使用すると、心身に悪い影響を及ぼします。

オーバードーズをするとどうなるの？

- ◆ めまい、幻覚・幻聴、錯乱状態、呼吸困難等、様々な症状が出たり、場合によっては死に至ることもあります。
- ◆ 薬を誤った使い方で何度も使ううちに、効果が出にくくなります。大量に薬を使用し続けると、薬物依存の状態になり、自分の意思では簡単にやめられなくなってしまいます。

オーバードーズは、あなたの心と体を傷つける、危険な行為です！

SNSでの誘いに注意

SNS上ではオーバードーズの体験談やオススメの薬、オーバードーズをする仲間を募る投稿等があふれており、多くの危険が潜んでいます。もし、そのような投稿を見つけても誘いに乗ってはいけません。

かけがえのない自分を大切に…

薬は、薬剤師・登録販売者に相談し、
用法・用量を守って、正しく使いましょう

こころの健康センターからのお知らせ

～市販薬・処方薬の乱用・依存の問題でお困りの方へ～

- 薬を使うことで、一時的に、気分の落ち込みや不安をやわらげたり、気分や意欲をあげたりすることができても、定められた目的や使用方法以外で薬を使うことを繰り返すうちに、やめたくてもやめられない、依存の状態になってしまふことがあります。
- 急に薬をやめたり減らしたりすると、離脱症状※が現れることがあり、不快な離脱症状をやわらげるために、新たな使用を繰り返しがちになります。
※離脱症状：薬物の中止や減量に伴い出現する発汗、動機、手のふるえ、嘔気、嘔吐、不眠、幻覚、興奮、不安、倦怠感、焦燥感、けいれん発作 等
- 依存症になると、自力ではやめられず、頭痛や不眠等の症状が悪化する等、心身の健康や社会経済面など生活上の支障が出る場合があります。

依存症は回復できます。回復するためには・・・

- 医師（主治医）に相談しましょう。
- ひとりで抱え込まず、つらい気持ちや困っていることを話したり、相談しましょう。
- 薬を使いたくなかった時には、代わりに、自分自身が楽しいと感じる行動をする等、薬を使うことから気持ちをそらす工夫をしてみましょう。

例）ゆっくり深呼吸をする、好きな音楽を聴く、散歩に出かける、誰かと話す

薬への依存に関する
ことでお困りの場合は、
ひとりで悩まず、
ご相談ください。

（個人のプライバシーは守られます
ので安心してご相談ください）

【相談窓口】

大阪市こころの健康センター
依存症相談専用電話

06-6922-3475

月～金曜日（土日祝日・年末年始を除く）

9:00～17:30

