

健康 ぶらざ

オーバードーズは 助けを求めるメッセージ

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 室長 嶋根 卓也

企画：
日本医師会

No. 604

みなさんへ — 困った飲み方をする人は困っている人 —

私たちが手にする医薬品には、用法(服用時期など)や用量(1回に服用する量)が決められています。最近、一部の若者の間で、咳止め薬などの医薬品を用法・用量を守らずに過剰摂取する、いわゆるオーバードーズが広がっていて、急性中毒により救急搬送となる若者があとを絶ちません。

オーバードーズの背景には、学校、友人、家族関係の悩みやストレスが大きく関わっています。つまり、オーバードーズ自体が若者たちからのSOSのサインと考えることができます。しかし、多くの場合は学校や家庭でも孤立状態にあり、支援にはつながっていません。オーバードーズそのものではなく、その背景にある生きづらさ(心理的苦痛)や困りごとに目を向けてください。



いま、つらいあなたへ — つらい気持ちを吐き出すことから —

病院には行きたくない、でもストレスに押しつぶされそうで、オーバードーズを繰り返してしまうという人もいるかもしれません。まずは、つらい気持ちを吐き出すことから始めてみませんか。LINEやチャット機能を活用したSNS相談を提供している団体もあります(1)。ぜひ自分にあった相談方法を探してください。



ご家族へ — 家族相談は問題解決の第一歩 —

オーバードーズを繰り返す若者の家族も悩み、問題を抱え込んでいる場合が少なくありません。各自治体には、精神保健福祉センターと呼ばれるメンタルヘルスの専門機関が設置されています(2)。ここでは、当事者の相談だけでなく、家族の相談にも応じています。誰でも相談は無料です。

家族が専門的な支援を受けることが問題解決の第一歩となります。まずは居住地域の精神保健福祉センターに相談してください。

1



SNSやチャットで悩みを
相談できる団体の紹介
(「まもろうよこころ」より)
＜厚生労働省 Web サイト＞より

2



全国の
精神保健福祉センター
＜厚生労働省 Web サイト＞より

