

## 薬剤師・薬局の上手な活用法

### Vol. 4 市販薬の飲み過ぎ「オーバードーズ」に要注意

毎日を生き生きと暮らす

ためには、健康であること

が欠かせません。健康を保

つためには食事や運動、睡

眠などの生活習慣に気を付

けることが大切です。しか

し、風邪を引いたりお腹が

痛くなったりすることがあ

るでしょう。そういった比

較的軽い症状の場合、自ら

の判断で市販薬を利用して

症状を緩和し、自然治癒を

促すことができます。これ

をセルフメディケーション

と言います。市販薬を利用

する際に気を付けていただ

きたいのが薬の説明書(添

付文書)を確認することで

す。説明書には使用上の注

意や「1回1錠」、「1日2

回まで」など服用方法が必

ず記載されています。この

決められた用法・用量など

をきちんと守ることがと

ても大切で、症状が良くな

らないからといって自己判

断で飲む量や回数を増や

すことは、症状の悪化や中

毒症状を起こしてしまう

原因になります。

近年、自らの判断で医薬

品の不適切な使用を繰り返

し行い(濫用)、その薬を飲

まずにはいられない依存

状態に陥って健康を害して

しまう事例が増えていま

す。これは大麻や覚せい剤

などの薬物依存と同様の

状態です。さらに最近では、

意識的に市販薬を大量に

服用する「オーバードーズ」

を繰り返す若者が急増して

いると報告されています。

このような医薬品の不適

切な使用を防ぐため、薬局

などでは濫用等のおそれ

がある成分を含んだ市販

するなどの対策を行って

います。ご自身やご家族が

濫用をやめられないなど

の悩みがある場合には、お

近くの薬局・薬剤師までご

相談ください。



薬物乱用防止に係る取組み

こちらも  
チェック



公益社団法人 日本薬剤師会