オーバードーズ対策の普及啓発資材の作成

資料５

薬は正しく使いましょう



薬を飲む前に正しい使い方を確認しましょう

薬は、薬の説明書（添付文書や情報提供文書）をよく読んでから使用しましょう。薬の説明書には、正しい使い方、効き目などのほか、副作用や保管上の注意に関することが書かれています。

● 薬の飲み方に関する３つの注意点

① 薬を飲むタイミングを守りましょう
② 薬を飲む量や期間を守りましょう
③ 薬の飲み合わせに気をつけましょう





薬の飲み合わせなど、個別の薬について疑問に思うことは、薬をもらった薬局や、購入した店舗の薬の専門家（薬剤師・登録販売者）に御相談ください。

薬の適正使用と薬物乱用

薬局やドラッグストアで購入が可能な、風邪薬や胃腸薬などの一般用医薬品は、軽微な疾病に伴う症状の改善や、生活の質の向上に繋がるなど、とても有用なものですが、決められた目的や用法・用量を守らないと心身に悪影響を及ぼす可能性があります。

「決められたルールを守らないで、薬物を使用すること」を薬物乱用と言います。法律で禁止されている薬物を不正な目的で使用する以外にも、薬局やドラッグストアで売っている薬であっても、本来の目的ではない使い方や決められた量を大きく超えて大量に服薬する行為は「薬物乱用」にあたります。

● オーバードーズ（過剰摂取）とその背景

近年では、市販の風邪薬や咳止めなどを大量・頻回に服用する、オーバードーズ（過剰摂取）と呼ばれる乱用行為が若い世代を中心に増加しています。

その背景の一つには、家庭や学校等で感じている「つらい気持ち」があると考えられています。

● つらい気持ちや、薬物乱用に関する相談先があります。



○ **薬物乱用についての相談機関**
左の二次元コードからアクセスできます。

○ **多摩総合精神保健福祉センター　TEL：042-371-5560**
「つらい気持ち」の相談や、薬物の問題でお困りのご本人・ご家族の方からのご相談に、保健師、福祉及び心理等の専門職が秘密厳守で対応しています。

「あなたにおくる健康情報」
（令和７年 11 月号）

薬物乱用に関する相談チャットボット
薬物乱用に関するご質問に関して、ロボットが自動で回答します。
右の二次元コードからアクセスできます。

新たに作成した啓発資材（カードサイズの資材）



