

# 保健室だより



令和4年8月発行  
大正大学 保健室

今月は、市販薬の過剰摂取について特集します。薬物の乱用や依存と聞いてまず思い付くものは麻薬などの違法薬物です。しかし近年、薬局などで購入できる風邪薬や解熱鎮痛薬を大量に服用するなど、誤った用法や用量で服薬し続けることにより、依存症に苦しむ10代～20代の若者が増加しています。私たちの身近にある薬について、知識を深めましょう。

## 市販薬の依存とは

### 【市販の医薬品とは】

薬剤師等による情報提供を踏まえて、症状にあわせて薬局等で購入できます。

一般の人が自分の判断（セルフメディケーション）で使うもので、正しく使えば副作用は比較的小ない医薬品です。

### 【問題となる使用法】

#### 市販薬の「目的外使用」

気分の落ち込みや不安感を紛らわせたり、仕事や友人との遊び、勉強などの意欲を出したりするために使用して、一過性に気分を向上させて意欲を高めたり、不安を紛らわせたりすること。

### 【注意が必要な成分】

- エフェドリン、コデイン、メチルエフェドリン、ジヒドロコデインなど（風邪薬や鎮咳薬の一部）
- プロムワレリル尿素（解熱鎮痛薬、催眠鎮静薬の一部）
- カフェイン（風邪薬の一部、エナジードリンクにも含まれる）

## 乱用

大量もしくは頻回に使用すること

添付文書とは異なる使用をするなど、本来とは違う目的で使うこと

市販薬の中には、誤った用法や用量で服薬（乱用）し続けることにより依存症になるものもあります。

## 離脱症状

薬物の減量や中止に伴い出現する発汗、手の震え、嘔気嘔吐、イライラする、落ち着かない、不安、幻覚、興奮などの症状

急に薬をやめたり減らしたりすると離脱症状があらわれることがあり、不快な離脱症状を和らげるために新たな使用を繰り返すことになります。

## 依存

乱用を繰り返しているうちに、薬物使用がコントロールできず自力では止められなくなってしまう状態

依存症になると自力ではやめられず、心身の健康や社会経済面などの生活上の支障が出ることがあります。

## 市販薬の正しい服薬方法

### 「セルフメディケーションとは」

自己治療のこと。擦り傷などの軽いケガ、風邪のひき始めなどの軽い症状の場合に、医療機関にかからずに市販の薬で治すことです。いくつかの症状が現れたり症状がなかなか治まらない時、症状が強い時は医師の診察を受けましょう。

医薬品は使用方法を守ってこそ効果が期待できます医薬品に添付された説明書には、

「用法・用量」「使用上の注意」が書かれています。

自己判断で医薬品の量を加減すると、効果がでなかったり、副作用が現れたりすることがあります。

服用する際には、説明書（薬剤情報提供書・添付文書）をよく読みましょう。

- ① いつ飲む薬なのか
- ② どのくらい飲む薬なのか
- ③ どんな効果がある薬なのか
- ④ どんなことに気を付けなければならないのか



## 市販薬の購入について



市販薬は身近にあるものですが、自己判断で購入できるものであるからこそ、薬についての基礎知識を持つことが大切です。正しく服用することで得られる効果があります。服用する目的が誤ったものでないか、薬の力を借りる必要があるかどうか考えてみましょう。

市販薬を一度に大量に服用すると、身体に深刻な影響を与えます。

成分によって違いはありますが、肝障害、腎機能障害、意識障害、胃腸障害などが起こる危険があります。

インターネットで一般医薬品を購入する時も、厚生労働省のHPに掲載されている、販売の届け出がされている店舗かどうか確認しましょう。偽造医薬品などを販売する違法なサイト等にも注意しましょう。

## 8月のレシピ

### ハムのピカタ・ プロッコリーとツナのサラダ



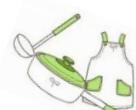
#### 材料(1人分)

##### 【ハムのピカタ】

- |        |      |
|--------|------|
| ・ロースハム | 2枚   |
| ・卵     | 1個   |
| ・粉チーズ  | 大さじ1 |
| ・サラダ油  | 大さじ1 |

##### 【プロッコリーとツナのサラダ】

- |         |              |
|---------|--------------|
| ・プロッコリー | 6分の1株(50グラム) |
| ・ツナ     | 大さじ1(15グラム)  |
| ・マヨネーズ  | 大さじ2分の1      |



#### 作り方 【ハムのピカタ】

1. ハムは4分の1に切り、卵はほぐして粉チーズと混ぜておく。
2. フライパンを熱しサラダ油を入れ、卵液にくぐらせたハムを入れて焼く。  
両面焼いたら卵液をもう一度つけてさらに焼く。これを卵液がなくなるまで何度も繰り返して焼いて、出来上がり。

#### 【プロッコリーとツナのサラダ】

1. プロッコリーは耐熱容器に入れてレンジで30秒加熱する。
2. 1の水気を切って、ツナとマヨネーズで和えれば出来上がり。

## 今月の花

8月の花：ラン  
花言葉：「優美」「気品」

