



わが国における 市販薬乱用の実態と課題 「助けて」が言えない子どもたち

嶋根卓也 (Takuya Shimane, MPH, PhD.)

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所
薬物依存研究部 心理社会研究室長

救急センター

コロナ禍、市販薬の過量服薬による救急搬送が2倍に

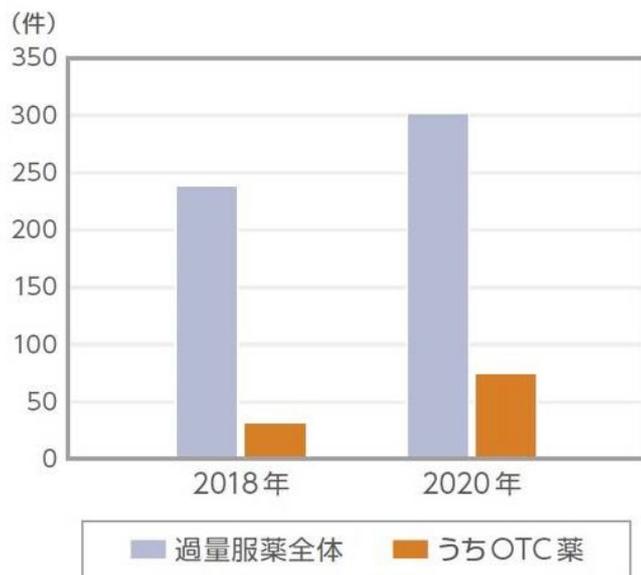
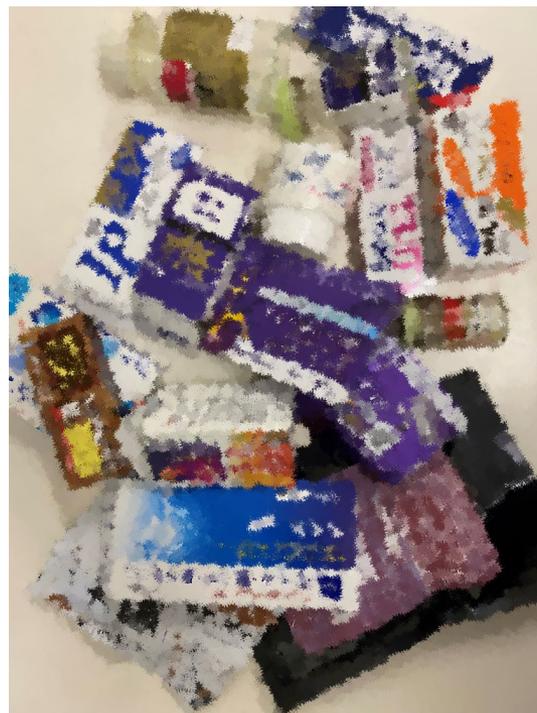


図1 過量服薬による救急搬送のコロナ前後での比較 (提供：上條氏)



写真提供：上條吉人

- OTC薬：処方箋なしでドラッグストアや薬局で購入できる市販薬、一般用医薬品、Over-the-counter drugs
- 過量服薬：大量の医薬品を短時間で服用すること、オーバードーズ、Overdose、OD

乱用の対象となっている市販薬の例

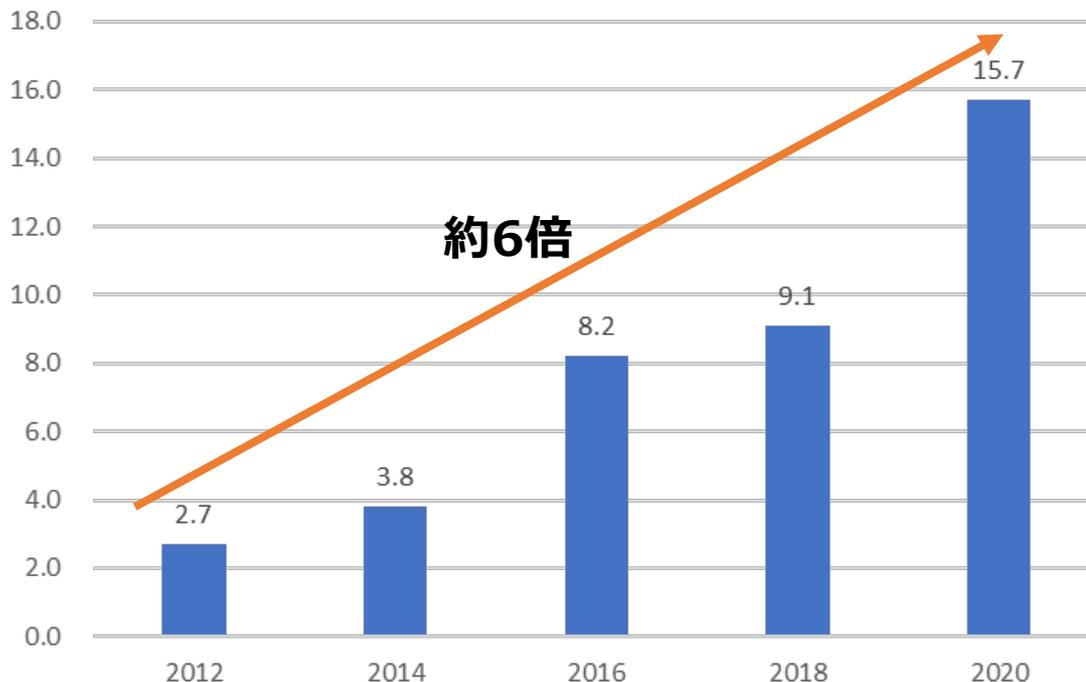
1. 鎮咳去痰薬（咳止め）
2. 総合感冒薬（風邪薬）
3. 解熱鎮痛薬（痛み止め）
4. 鎮静薬
5. 抗アレルギー薬
6. 眠気防止薬（カフェイン製剤）

いずれも処方箋は不要。薬剤師による対面販売は必須ではなく、インターネットの購入も可能。



精神科医療施設

市販薬を主たる薬物とする依存症患者が急増



(対象は全国の精神科医療施設を受診する薬物関連精神障害患者)

2012年から2020年にかけて約6倍に増加

松本俊彦, 他: 全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査. 令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業「薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存症者の社会復帰に向けた支援に関する研究(研究代表者: 嶋根卓也)」総括・分担研究報告書, pp41-104, 2021.

Shimane T, et al: Proposed indicators for Sustainable Development Goals (SDGs) in drug abuse fields based on national data in Japan. *Journal of the National Institute of Public Health* 70(3): 252-261, 2021.

精神科医療施設を受診する薬物関連精神疾患患者の主たる薬物（1年以内に使用歴のある者）

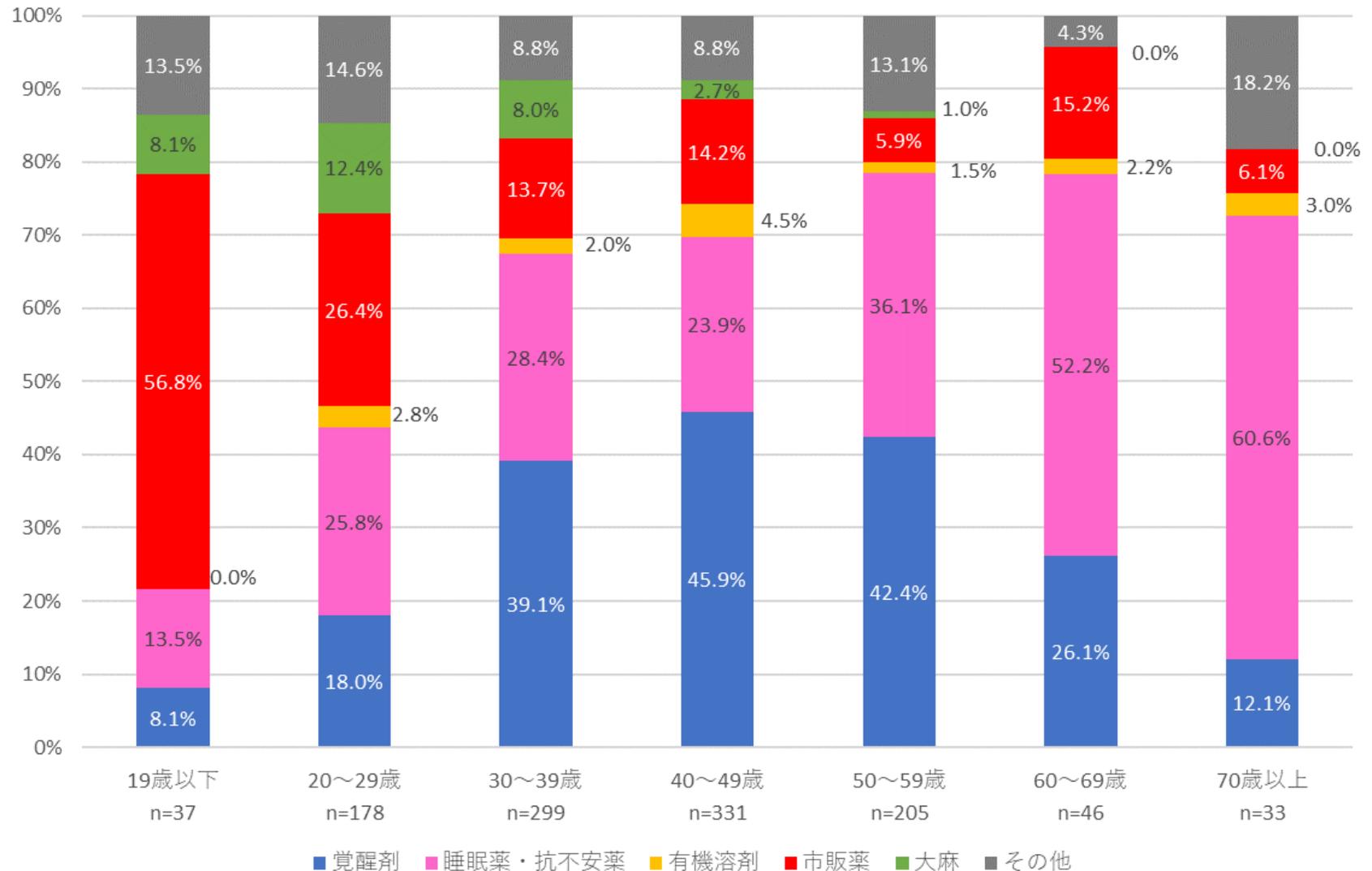


図4. 全国の精神科医療施設における薬物依存症の治療を受けた10代患者の「主たる薬物」の推移



参考：全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査（2020年）



「わたしは学校とバイトの両立つらくなって学校休みがちになったときにSNSでODしている人を見てやってみたらハマった」

「ODしてたら嫌なこと忘れられる」

「2日連続で咳止めODしてしまった…死にたい」

「OD我慢して3ヶ月。でも毎日ODしたい気持ちでいっぱい」

「やっぱりODしか勝たんよ…」

薬物使用と生活に関する全国高校生調査2021

(国立精神・神経医療研究センター)



調査概要

目的：全国の高校生における飲酒・喫煙を含めた薬物使用および生活に関する実態を把握すること

対象：全国からランダムに選ばれた全日制高等学校202校

調査期間：2021年9月～2022年3月末

調査方法：無記名の自記式アンケート

有効回答：計80校における高校生44,613名

厚生労働省
依存症に関する調査研究事業
薬物使用と生活に関する全国高校生調査
(課題番号 202204)

薬物使用と 生活に関する 全国高校生調査 2021

令和4年度 研究報告書

国立研究開発法人
国立精神・神経医療研究センター
研究代表者 嶋根 卓也



国立精神・神経医療研究センター薬物依存研究部

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/yakubutsu/report/index.html>

薬物依存研究部



「この1年間に、あなたは市販の咳止め薬や風邪薬を乱用目的（治療目的ではなく）で使用した経験がありますか？」

ここでいう乱用目的とは「ハイになるため、気分を変えるために決められた量や回数を超えて使用すること」を意味しています。



「過去1年以内に市販薬の乱用経験がある」という高校生

約60人に1人の割合

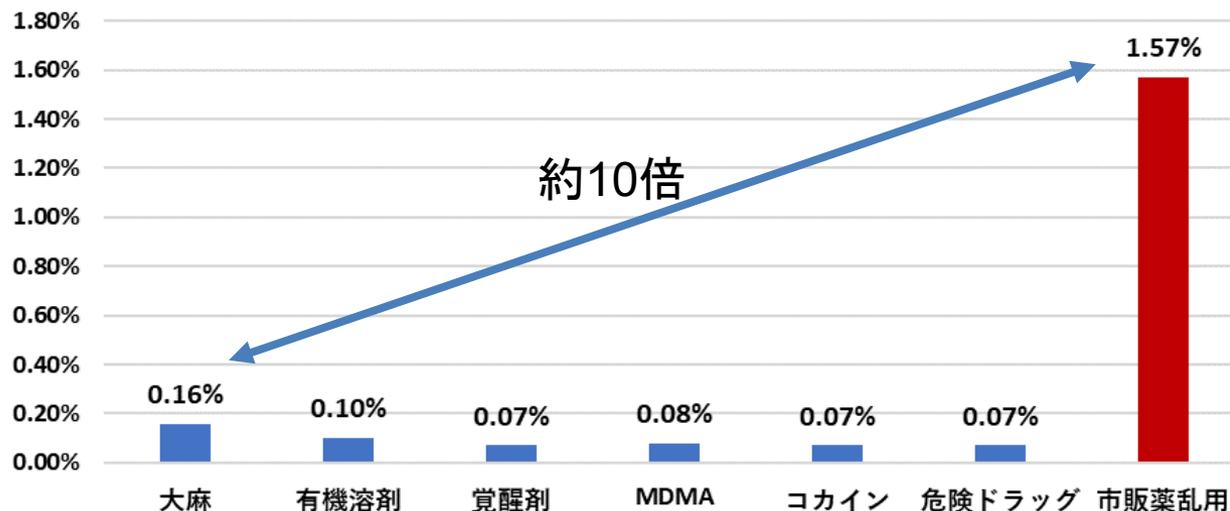
(高校生全体の1.57%、推計値)



高校生における市販薬乱用の経験率（過去1年間）

大麻の使用率の約10倍

（大麻0.16%、市販薬乱用1.57%、いずれも推計値）



全国の高校生における違法薬物および市販薬乱用の経験率（過去1年間）

市販薬の乱用経験のある 高校生の特徴

(乱用経験のない高校生との比較)

1. 男性より女性が多い
2. 生活習慣での特徴(睡眠時間が短い、朝食を食べない頻度が高い、インターネット使用時間長い)
3. 学校生活での特徴(学校が楽しくない、親しく遊べる友人や相談ができる友人がいない)
4. 家庭生活での特徴(親に相談できない、大人不在で過ごす時間が長い、家族との夕食頻度が少ない)
5. コロナ禍による自粛生活に対するストレスが高い



社会的孤立という共通項

なぜ人は薬物を使うのか？

1. 気持ち良くなりたい

– To feel good

2. パフォーマンスを上げたい

– To do better

3. みんな使っているから

– Curiosity and “because others are doing it”

4. 気分を変えたい

– To feel better

青少年が過量服薬をする理由

**「ひどい精神状態から
解放されたかったから」 72.6%**

「死にたかったから」 66.7%

**「どれほど絶望的だったかを示した
かった」 43.9%**

**「誰かに本当に愛されているの
かを知りたかった」 41.2%**

Aさん (17歳 女性 通信制高校)

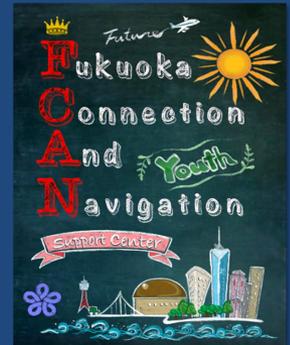
- 薬物乱用歴：市販薬（ブロン、レスタミン）、大麻、有機溶剤、MDMA、LSD
- 薬物関連問題の重症度（DAST-20）：17点（集中治療を要する重度）
- 小学校3年生の時、両親が離婚
- 離婚をきっかけに、母親は昼夜問わず仕事をするようになり、この頃からAさんおよび妹に身体的虐待がはじまる。顔に痣を作り登校するとき、「遊んでいて壁にぶつかったと言え」と母親に言われた。そのため、虐待を疑われたことはなかった
- 中学校に入り、虐待はさらにエスカレート。精神を安定させるために、リストカット、家出、喫煙、飲酒をするように
- **16歳の時、家出をした時に、友人から「イヤなこと忘れられる」「ぐっすり眠れる」と市販薬（ブロン、レスタミン）のODを教わる。ODすると、幻覚（水色のコバエ）が見えるようになった。**

Aさん (17歳 女性 通信制高校)

16歳の頃、友人から『変わった煙草があるよ』と勧められたのが、大麻だった。頭がフワフワする感じは、友人からもらった精神安定剤（市販薬のこと）と同じだった

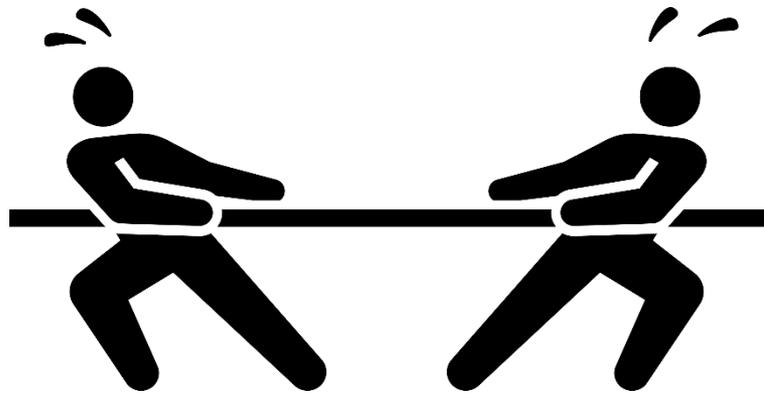
市販薬や大麻は私の精神安定剤。精神安定剤が必要なのは、ママとの関係がとても悪いからだ。私は、本当は寂しがり屋で、ママが好きなのに、仲良くしたいのに、上手いかない。薬物を使い、何も考えられない状態を作らないと眠れない

これがないと、精神安定ができない、楽しみたいし、頼りたい。でも、止めたい気持ちもあり、精神科とダルクに行った。そこで見つけた絵本（F-CAN）を見て『これなら止められるかもしれない』と思った。『これがしたい』と言って紹介されたのが、少年サポートセンターだった



相反する感情が綱引きをした状態

わかつちやいるけど・・・、
やめられない



両価性

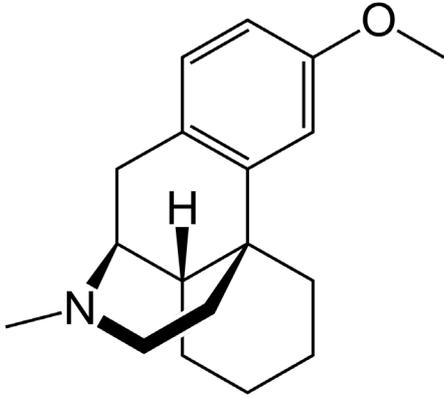
(アンビバレンス)

今後、検討が必要な課題①

乱用の実態と 規制対象とのズレ

デキストロメトルファン

Dextromethorphan(DXM)



半減期(時間) 2~4 (EM)、23~42 (PM)

EX: extensive metabolizer

PM: poor metabolizer

デキストロメトルファンは乱用や依存の可能性がある物質¹

高用量では、NMDA受容体を阻害し、催幻覚作用、解離作用を引き起こす²

DXM依存症患者は再発のリスクが高い³

- 米国:2000~2006年にかけてデキストロメトルファンの乱用に関する相談が3倍に増加⁴
- 高用量のデキストロメトルファンを摂取し、暴行、自殺、殺人に至った症例も報告⁵

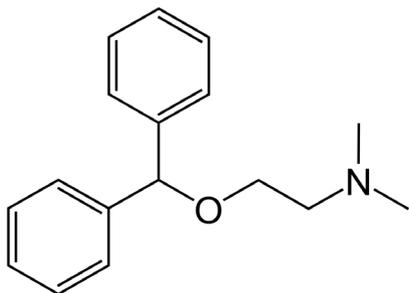
• 日本国内でも意識障害、横紋筋融解症、セロトニン症候群を発症した急性中毒症例や死亡例が報告^{6,7}

• 日本国内の精神科医療施設を対象とする全国調査において数多くの依存症患者が報告(2022年調査)⁸

1. Mutschler J, et al. Dtsch Arztebl Int 107(30):537-540, 2010.
2. Logan BK, et al. Anal Toxicol 33(2):99-103. 2009.
3. Xu J, et al. Am J Addict 30(2):192-194.2021.
4. karami S, et al. Clin Toxicol(Phila) 56(7):656-63.2018.
5. Logan BK, et al. J Forensic Sci. 57(5):1388-1394.2012.
6. 浅沼 翼, 他:日臨救急医会誌 23(3):400.2020.
7. 西口美紀, 他:日法医誌 74(1):88.2020.
8. 国立精神・神経医療研究センター. 全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査2022 (未発表データ)

ジフェンヒドラミン

Diphenhydramine



第一世代のH1ヒスタミン受容体拮抗薬

アレルギーの治療薬や睡眠補助薬として使われるほか、咳止めや風邪薬に配合される一般的な市販薬

レクリエーション用量では、気分やエネルギーレベルを上昇させ、幻覚作用、鎮静効果を感じるとともに、オピオイドの効果を増強する¹。大量服用では、さまざまな中枢症状および末梢症状が引き起こされる。中枢症状としては、覚醒度の低下、幻覚、せん妄、痙攣の可能性があり、末梢症状としては、粘膜の乾燥、尿閉、散瞳、頻脈の可能性²。重篤例では、致死的な心室性不整脈を引き起こす可能性³

- 国内においても、若年者を中心に、ジフェンヒドラミンの大量服用による急性中毒症例が報告^{4,5}。
- 心配停止で救急搬送され、一時的に自己心拍が再開したものの、死亡した症例(17歳女性)も報告⁶。

1) Conca AJ, et al: J Pharm Pract. 2012;25(1):13-21.

2) 上條吉人:臨床中毒学. 相馬一玄, 編. 医学書院, 2009, p175-80.

3) Kuo CC, et al: Mol Pharmacol. 2000;57(1):135-43.

4) 徳本和哉, 他:日病薬師会誌, 2012;48(7):873-6.

5) 鈴木恵輔, 他:日臨救急医会誌. 2020;23(4):611-5. 20

6) 鈴木恵輔, 他:日救急医会関東誌. 2021;42(2);35-8.

日本の市販薬の特徴

含有成分が多く(総合感冒薬では7~8成分)、隠し成分との相互作用についても注意が必要



ジヒドロコデインリン酸塩、dl-メチルエフェドリン塩酸塩、クロルフェニラミンマレイン酸塩、無水カフェイン

コデインの精神依存性が増強

条件付け場所嗜好性試験による実験によれば、ジヒドロコデインに抗ヒスタミン薬であるクロルフェニラミンが加わることで、著しく精神依存性が増強されることが報告¹

カフェインによる急性中毒の可能性

84錠入りの瓶3本分(252錠)には、カフェイン1,890mgが含有される。救命救急センターの報告によれば、市販薬による急性薬物中毒患者のうち、致死量に達していた成分としては、カフェインが最も多かった²



アンブロキシソール塩酸塩、L-カルボシステイン、ジヒドロコデインリン酸塩、アセトアミノフェン、クロルフェニラミンマレイン酸塩、リボフラビン

アセトアミノフェンによる肝障害のリスクも懸念される

1. Suzuki T, et al. Drug interactions in the reinforcing effects of over-the-counter cough syrups. Psychopharmacology (Berl). 102: 438-442, 1990.

2. 廣瀬正幸, 他: 一般用医薬品による中毒患者の現状とその対策. 日本臨床救急医学会雑誌. 23: 702-706. 2020.

今後、検討が必要な課題②

**薬剤師・登録販売者の
ゲートキーパー化**

市販薬販売のフロントラインにいる 薬剤師・登録販売者をゲートキーパーに

悩み・相談を抱えた当事者(患者、住民、家族)に気づく

①気づく

声をかけ、共感的な態度で話を聞く(傾聴)
信頼関係の構築

②関わる

④見守る

当事者との良好な信頼関係を維持し、その後を見守る

③つなぐ

薬物問題の専門的支援につなぐ

声かけ「薬の飲み方で困っていることはありませんか？」

情報提供「依存症から回復する方法がありますよ」

メンタルヘルス(心の健康)の支援ができるドラッグストア・薬局に

薬物問題、誰が助けてくれる？

1. 依存症専門病院

2. 精神保健福祉センター☆

(含む、受診相談、家族相談)

3. ダルク (薬物依存回復支援施設)

4. 自助グループ (NA, AAなど)

今後、検討が必要な課題③

青少年に対する
予防教育の充実

市販薬の乱用・依存に関する 予防教育は誰がやる？

教科としての予防教育

保健体育、道徳、特別活動、総合的な学習の時間など

飲酒、喫煙、薬物乱用（特に違法薬物が中心）に関する学習が中心。学習指導要領が更新されるのは10年ごとであり、乱用の実態に教科書が追いついていない状況

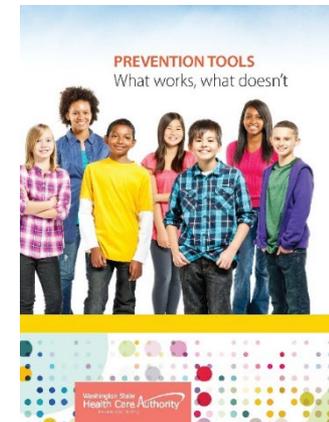
薬物乱用防止教室

学校薬剤師、警察、薬物乱用防止指導員、保健所職員など

市販薬の乱用・依存に関する予防教育は、各学校に配置されている学校薬剤師が薬物乱用防止教室の中で触れていくことが実行可能性として高い

学校薬剤師向け研修会や教材開発等の充実を！

有効ではない予防教育



恐怖教育

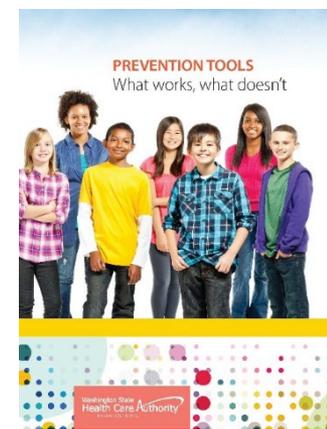
- 怖いイメージと脅しの手口。誇張された危険性や、グロテスクなイメージがカリキュラムの焦点となると若者はそのメッセージを信じず、教育者を信用しない傾向がある^{1,2}。

知識伝達型アプローチ

- メタ分析の結果、参加者の知識は改善していたが、薬物使用行動には何ら影響していないことが報告³

1. NIDA. (2012, February 28). Scare Tactics: Does Fear Influence Your Opinion About Drug Abuse?. Retrieved from <https://archives.drugabuse.gov/blog/post/scare-tactics-does-fear-influence-your-opinion-about-drug-abuse> on 2021, October 25
2. Washington's Best Practices for Substance Abuse Prevention and Mental Health Promotion Guide Prevention tools: What Works, what doesn't document. Developed by Joe Neigel, Monroe Community Coalition Coordinator. Last updated October 2019. <https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1662.pdf>
3. Faggiano F, Minozzi S, Versino E, Buscemi D. Universal school-based prevention for illicit drug use. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 12. Art. No.: CD003020. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub3.

有効な予防教育



社会的・個人的スキルの向上

- 社会的・個人的スキルを向上させるための介入は、個人の能力を高め、薬物を使わない態度に影響を与え、薬物使用とは無縁の行動を促進させる¹。
- 相互的アプローチの活用し、新しく習得したスキルを実践する機会を与えることが有効¹。
- ソーシャルスキル・アプローチは、知識伝達型アプローチに比べて、薬物使用行動を減少させていた²。

1. Washington's Best Practices for Substance Abuse Prevention and Mental Health Promotion Guide Prevention tools: What Works, what doesn't document. Developed by Joe Neigel, Monroe Community Coalition Coordinator. Last updated October 2019. <https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1662.pdf>

2. Faggiano F, Minozzi S, Versino E, Buscemi D. Universal school-based prevention for illicit drug use. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 12. Art. No.: CD003020. DOI: 10.1002/14651858.CD003020.pub3.

まとめ

- 市販薬乱用の実態

- コロナ禍に市販薬による急性中毒、薬物依存が増加
- 高校生の約60人に1人が過去1年以内に乱用経験あり
- 乱用の背景には社会的孤立、生きづらさがある

- 今後の検討課題

- ① 乱用の実態と規制対象とのズレ
- ② 薬剤師・登録販売者のゲートキーパー化
- ③ 青少年に対する予防教育の充実