

今回のおはなし



「市販薬過剰摂取」

「人生100年クラブ」

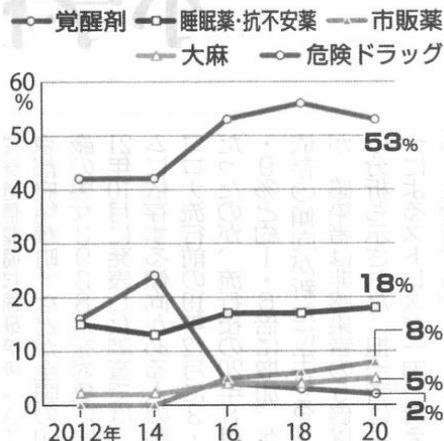


市販薬過剰摂取 生きづらさ誘因

「オーバードーズ」(OD)とも呼ばれる薬の過剰摂取。近年、生きづらさを抱える中で精神的な苦痛から逃れようと、手に入りやすい市販薬や処方薬を大量服用する人の割合が増えています。中には危険な成分を含む薬もあり、深刻化する薬物依存に専門家らが警鐘を鳴らしています。

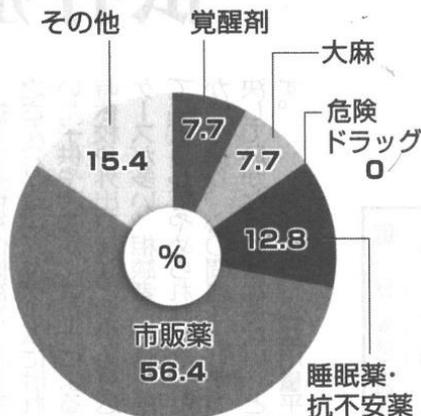
国立精神・神経医療研究センター(東京)が薬物依存患者などを対象に、隔年で行っている調査

「症状に最も影響する薬物」の比率の推移



出典：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」

10代における比率(2020年)



出典：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」

を見たと、乱用薬物の割合は、社会問題化した危険ドラッグが規制強化で激減する一方、睡眠薬・抗不安薬が増加し、2016年には覚せい剤に次ぐ2番目の多さとなりました。2020年には、睡眠薬・抗不安薬と市販薬が全体の4分の1を占め、10代に限れば市販薬が最も多くなりました。

市販薬依存の高まりについて、同センター精神保健研究所の松本俊彦医師は、医療費削減のため市販薬の服用が推奨され、2014年に医薬品のネット販売が規制緩和されたことなどが背景にあると指摘しています。危険ドラッグの患者と比べて女性が多く、「快感を得ようとするよりも、生きづらさを抱える人が、つらい気持ちを和らげようとして手を出している」と分析しています。特に、新型コロナウイルス禍で親子が一緒に過ごす時間が増える中、家族問題に悩む若者が乱用に陥るケースが目立つそうです。市販薬の成分で神経興奮する作用がある「メチルエフェドリン」や「ジヒドロコデイン」は依存性があります。「アセトアミノフェン」は、過剰摂取すると肝機能障害や腎機能障害を起こします。一時しのぎで薬に頼っても、決して救われません。乱用している人がいたら、目を向け、相談窓口を紹介するなど手を差し伸べてほしいと松本医師は話しています。

2021年12月、京都市伏見区的女子高校生(19)が、会員制交流サイト(SNS)で知り合った男女2人と会い、守山市内の男のアパートで薬物中毒した事件で、滋賀県警は、3人が薬を過剰摂取する仲間だったことを明らかにしました。3人がいた男の部屋からは、約100錠の抗不安薬や睡眠導入剤、せき止め薬などの空き殻が見つかったそうです。

人生100年クラブ

健康寿命を延ばす鍵として注目されているのが、全身に影響を及ぼす口腔の健康です。

かながわ・お口の健口体操(1日3回以上が目安)

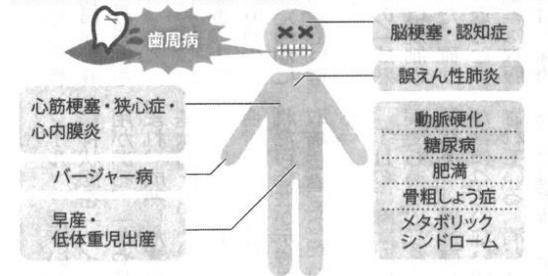
「オーラルフレイルハンドブック第2版(神奈川県発行)を基に作成



唾液腺マッサージの方法



歯周病との関連が指摘・報告されている主な全身疾患



落とさないのが肝心となります。オーラルフレイルの進行とともに全身の虚弱が加速し、要介護のリスクが高まります。

健康寿命を延ばすことの大切さとともに、「食べる、話す、笑う」という日常の基本的な機能を保ち、生活の質を高めてこそ、真の健康長寿社会ではないでしょうか。そして、歯の機能を取り戻すことは、生活の機能を取り戻すことだといわれています。



季節の変わり目、体調には十分注意してください。また、コロナ感染拡大防止のため、マスク、うがい、手洗いを十分にしてください。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内
 Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)
 Fax 047-355-6810
 メールアドレス toiawase@urayaku.jp
 ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

口は健康の入り口
日常生活の質を
高めてこそ!



歯周病は細菌の感染で起きる炎症性疾患です。放置しておくと、歯茎や歯を支える骨などの組織が壊され、最後は歯が抜け落ちます。45歳以上の過半数がかかっているといわれ、歯を失う理由でも虫歯を上回って最も多いです。

健康寿命を延ばすために重要なのが、加齢に伴って心や体の機能が衰えた状態(フレイル)の予防です。フレイルは、まず口腔の虚弱状況(オーラルフレイル)が表れます。滑舌が悪くなった、食べこぼしが増えた、わずかにむせる、かみにくい、口が乾燥しやすいなど、フレイルの初期段階のサインを見