

市販薬のオーバードーズ防止啓発教材の開発と
啓発活動活性化に向けた講演会の実施

日本大学 薬学部 薬剤師教育センター 准教授

あべ めぐみ
安部 恵

市販薬のオーバードーズ防止啓発教材の開発と 啓発活動活性化に向けた講演会の実施

日本大学薬学部 安部 恵

【要旨】

薬物問題は時代とともに変遷し、最近では若年層による市販薬等の違法でない薬物のオーバードーズ（以下OD）が社会問題となっている。学校保健の現場においても問題視され、その対策について学校薬剤師への期待が高まっている。しかし既存の小学校、中学校・高等学校における薬物乱用防止教育は「違法薬物」を主に扱ったものであり、市販薬のODも踏まえた内容の防止教室の実施の要望に対し、学校薬剤師は対応に苦慮している。そこで、今回は市販薬のOD対策のためのパワーポイント教材の開発、完成した教材を活用する学校保健の場において、学校薬剤師とスクールカウンセラー、養護教諭らが連携して啓発活動を実施できるよう、教材使用についての注意点やメンタルヘルスへの対処についての学びを深めるための講演会を実施した。

1、啓発事業実施目的

1-1 教材開発

学校保健の現場で活用できる市販薬のOD対策のためのパワーポイント教材を開発した。若年層におけるODは「生きづらさ」による負の感情を払拭するための行動であることが指摘されており、医薬品の適正使用を啓発するのみならず、心の問題への啓発も盛り込む必要がある。そこで教材には、思春期の生きづらさに苦しむ若年層に向けたメッセージとして、幼少期の虐待体験から薬物依存症になった特定非営利活動法人ASK社会対策部の風間暁氏のメッセージ動画を導入した。また、心の問題への啓発を盛り込み、かつ学校保健の現場で活用しやすい教材とするため、公認心理師、臨床心理士でありスクールカウンセラーである川村学園女子大学文学部心理学科の松岡靖子氏の助言を得た。加えて、若年層の興味を引き付ける教材を目指し、事例マンガを動画化して導入した。マンガ制作にあたっては、プロマンガ家（おちやづけ氏）の協力を得た。事例マンガの動画化、教材全体のデザインについては、White Space 望月ミサ氏の協力を得た。これらにより若年層の気持ちに寄り添った教材を完成させた。

1-2 講演会

完成した教材を活用する学校保健の場において、学校薬剤師とスクールカウンセラー、養護教諭らが連携して啓発活動を実施できるよう、教材使用についての注意点やメンタルヘルスへの対処についての学びを深めるための講演会も併せて実施した。多くの聴講者を募るため、(一社)奈良県薬剤師会、(一社)松戸市薬剤師会、日本大学薬学部薬剤師教育センターとの共催にて実施した。講演会の開催案内は、共催の奈良県薬剤師会、松戸市薬剤師会、また、奈良県公認心理士会の協力も得て各機関において活用可能なメーリング等で案内した。

2、啓発事業等実施方法および内容

2-1 教材開発

教材開発について、以下のスケジュールにより実施した。

予定時期	実施内容	実績詳細
令和6年 7月～12 月	教材制作、 インタビュー 内容検討	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 7月18日 川村学園女子大学 松岡氏を訪問し挨拶、概要説明 ➤ 11月11日 おちやづけ氏、White Space 望月ミサ氏と対面打合せ、挨拶、概要説明、作業依頼 ➤ 12月17日 特定非営利活動法人 ASK 社会対策部の風間暁氏へ相談、概要説明 ➤ Zoom等で各担当者と進捗確認、打ち合わせ
令和7年 1月	インタビュー 動画撮影 教材制作継続	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1月22日 風間氏と動画撮影内容打合せ (Zoom) ➤ 1月30日 風間暁氏を訪問し、インタビュー動画撮影 (やまと撮影)
3月	教材最終確認	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3月14日 松岡氏を訪問し、開発教材を活用した教室実施時の注意等についての助言をいただく ➤ 望月氏、おちやづけ氏と教材の進捗確認 (Zoom)
4月	教材完成	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 望月氏、おちやづけ氏、松岡氏へ教材の最終確認をいただき完成

2-2 講演会

講演会について、以下のスケジュールにより実施した。

令和6年 10月		▶ 松岡氏へ講演依頼
12月	講演会打合せ	▶ 12月6日 松岡氏との講演に向けた情報共有 (Zoom)
令和7年 1月	講演会案内	▶ 奈良県薬剤師会、松戸市薬剤師会、奈良県公認心理士会会員等へ講演会の案内 (メーリング等)
令和7年 2月	啓発教材全体を踏まえた講演会内容の打ち合わせ	▶ 2月6日 松岡氏と講演会内容の検討 (Zoom) ▶ 2月19日 奈良県薬剤師会、松岡氏、安部、埴田により当日の進行等打合せ ▶ 2月20日 20時～zoom 講演会実施

3、啓発事業等成果

3-1 教材開発

教材の開発を進める中、各種オーバードーズ薬物問題シンポジウム等へ参加し、教材に求められるメッセージについて探り、以下の変化、認識を広めることができる教材となるよう作成を進めた。

- オーバードーズに対する差別、偏見の軽減
- オーバードーズは誰にでも生じる身近な問題であるという認識
- ストレスへの対処方法は複数もてると依存症の予防になるという認識

若年層の興味を引き付ける教材を目指し、事例マンガを動画化し導入した。河出書房新書「世界一やさしい依存症入門 やめられないのは誰かのせい?」から「きっかけは、試験前のエナジードリンク」の事例をカラー漫画化し、更に動画化した。引用には河出書房新書、著者の国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所薬物依存研究部部長の松本俊彦氏の許可を得た。また、思春期の生きづらさに苦しむ若年層に向けたメッセージとして、幼少期の虐待体験から薬物依存症になった特定非営利活動法人ASK社会対策部の風間暁氏のメッセージ動画を導入した。体験者動画については、ODに対する啓発担当者、学校教職員等の認識により活用可否を調整できるよう、経験者への質問項目ごとにパワーポイントのスライドにそれぞれ分けて掲載した。加えて、心の問題への啓発を盛り込み、かつ学校保健の現場で活用しやすい教材とするため、公認心理師、臨床心理士でありスクールカウンセラーである川村学園女子大学文学部心理学科の松岡靖子氏の助言を得て調整を行った。

3-2 講演会

令和7年2月20日(木)に公認心理師、臨床心理士でありスクールカウンセラーである川村学園女子大学文学部心理学科の松岡靖子氏を講師に迎え、ZOOMを活用し「学校現場におけるオーバードーズの理解と対応～スクールカウンセラーと学校薬剤師の連携を目指して～」と題した講演会を開催した。(一社)奈良県薬剤師会、(一社)松戸市薬剤師会と日本大学薬学部薬剤師教育センターの共催にて実施した。開催案内は、共催の奈良県薬剤師会、松戸市薬剤師会と連携し、また、奈良県公認心理士会の協力も得て各機関の活用可能なメーリング等で案内した。受講者は奈良県薬剤師会98名、松戸市薬剤師会会員27名、松戸市薬剤師会非会員8名、病院薬剤師7名、他支部28名の計168名の参加であった(90分間全て受講した者)。聴講者からの感想として、学校薬剤師からは「学校薬剤師向けの講演は大変ためになりました。学校の保健教諭なども受講しているかもしれませんが、全教員が受講したらよいのではないかと感じます。」等有益な理解が得られたという感想が寄せられ、一定の効果を得られたと考えられる。

4、まとめ

講演会「学校現場におけるオーバードーズの理解と対応～スクールカウンセラーと学校薬剤師の連携を目指して～」では、薬剤師側の視点のみではODの本質的な問題の理解が得られなかったところ、心の専門家からの視点を得ることができ、今後のOD予防啓発の活動に有益な情報発信となった。また、完成した学校保健の現場で活用できる市販薬のOD対策のためのパワーポイント教材は、主に中学校、高等学校の学校保健の現場での活用を目指したものである。教材の活用により、オーバードーズに対する差別、偏見の軽減、オーバードーズは誰にでも生じうる身近な問題であるという認識、ストレスへの対処方法は複数もてると依存症の予防になるという認識を広め、延いてはODの予防、回復へ寄与することが期待できる。無料で誰でも活用できるよう、オンラインストレージサービス等を活用し広く拡散する予定である。今回の講演会、教材開発の取り組みに引き続き、ODの予防、回復に向けた啓発活動に取り組んでいく予定である。

5、資料、表、図及び写真など

5-1 生徒向け OD 予防、啓発パワーポイント教材 (抜粋)

生徒向け

〇〇学校
市販薬のオーバードーズ防止教室

「正しく知って」
「あたたかく
「交え合う」ために

「オーバードーズ」は赤なきSOS

令和 年 月 日 ()
学校 活用 〇〇 〇〇

いつもより
ほんの少し
がんばり続けた
から...

資料①

日本経済新聞

カフェイン中毒、5年で100人救急搬送 死亡3人
日本中毒学会報告

2020年9月10日 10:14

カフェイン中毒による救急搬送は、エナジードリンクなどの高濃度カフェインの普及に伴って、2014年度から5年間にわたって約101人が救急搬送され、7人が死亡したと、中毒学会が発表した。今年10月1日、日本中毒学会の発表で分かった。19年以前に報告されたこととは異なる結果を示している。

資料②

日刊工業新聞

【電子版】英政府、未成年のエナジー飲料購入を禁止 カフェインの健康被害防止

【ロンドン＝時事】

英政府は30日、未成年によるエナジードリンクの購入を禁止する方針を発表した。飲料に含まれるカフェインなどの大量摂取による健康被害を防ぐが狙い。エナジードリンクは既にリトアニアで未成年の購入が禁止されており、今後、世界的に対応する方針が示されている。

カフェインをどのくらいまでとっていいの？

カナダ保健省の一例
(1日最大摂取量)

10～12歳	1日に85mg未満
13歳以上の青少年	1日に自分の体重×2.5mg
	40kg：100mg
	50kg：125mg
	60kg：150mg
18歳以上の大人	1日に400mg未満

日本では
目的別摂取量が
示されていない！

カフェインをどのくらいまでとっていいの？

エナジードリンク 80mg (250ml中) ドリップコーヒー 約96mg(100ml中)	エナジードリンクB 142mg (355ml中) 紅茶 約30mg (100ml中)	コープ飲料 約40mg (355ml中) 緑茶 約20mg (100ml中)	ビターチョコレート 約40mg (1枚約50g) 玉露 約160mg (100PF)
--	---	---	---

同じ量では効果を感じなくなる

効かない 耐性 足りない...

カフェインは元気のまえがり

14

小学生でも知っているのに、大人でもなかなか実行できていないこと

睡眠 食事 運動

資料③

薬のオーバードーズで救急搬送 10代は2年で1.5倍 消防庁集計

医薬品の過剰摂取（オーバードーズ、OD）が原因と疑われる救急搬送が、10～20代で急増していることが、経済産業省消防庁と厚生労働省の調査でわかった。昨年は2020年と比べ、10代で1.5倍、20代で1.2倍に達している。今年6月末までの上半期は昨年を上回るペースで増えている。手に入れたりやすい市販薬の乱用が懸念されている。詳細は以下のとおり。

資料④

NHK

小学校に市販薬持ち込み児童2人が過剰摂取 救急搬送 東京 目黒

2022年10月10日 10:00

10月1日、東京・目黒区の小学校で、女子児童2人が持ち込んだ市販薬を過剰に摂取し、意識が失われたとして、救急搬送されたことが目黒区で明らかになった。児童は今年年中、市販薬の過剰摂取で「オーバードーズ」状態となり、救急搬送されたという。詳細は以下のとおり。

保護者らによると、今年10月、東京・目黒区の小学校で、女子児童2人が、持ち込んだ市販薬の過剰摂取で意識を失ったと目黒区に報告された。

医薬品を過量服用するとどうなる？

一度にたくさん服用すると

肝臓や腎臓、脳などに悪影響を及ぼす可能性が！
様々な成分が含まれているので、治療が困難になる

- 吐いて止まらない
- 呼吸が深く、苦しい
- ふるえがとまらない
- 呼吸が止まる
- 意識を失う
- 肝臓の働きが止まる
- 動脈が広がる
- 心臓が止まる

「犯罪かどうか」と「安全かどうか」は別！

犯罪 = 危険
違法薬物

合法 = 安全
市販薬

「犯罪かどうか」と「安全かどうか」は別！

犯罪 = 危険
違法薬物

合法 ≠ 安全
市販薬

「命」という点では、「合法」な薬物の方が危険！

社会的に
犯罪 = 危険
違法薬物

命の
合法 = 危険
市販薬

医薬品を過量服用するとどうなる？

少量でも長い期間服用し続けると

「依存症」になってしまう恐れ！
家や学校での生活、人間関係に影響がでているのに、やめることができなくなってしまう

耐性 依存

同じ量では効果を感じなくなる やめたくてもやめられない

こんなとき、どうしたらいい？

困り事
悩み
生きづらさ
プレッシャー

困り事
悩み
生きづらさ
プレッシャー

ガス抜き
相談
愚痴吐き
睡眠
リフレッシュ

困り事
悩み
生きづらさ
プレッシャー

カフェイン
医薬品
薬物

**困り事
悩み
生きつらさ
プレッシャー**

ゲーム
スマホ
ネット
カガク
OD
アパ
カゴ
ドラッグ
プレッシャー

27

**「依存症になる人」と
「ならない人」**

28

29

「困った行動をしている人」は「困っている人」なんだ!

困った行動

本当の困り事

30

信頼できる大人の見分け方

Q 大人って信用できないんですけど (相談者 ねずひと)

A 大人選びは慎重に (回答者 ヒコ先生)

31

僕の考える「見分け方」がいくつかあるから、ねずひとくんが気に入った部分があれば、参考にしてほしい。

まず、普段から偉そうにふんぞり返っている人はダメ。上から目線で話す人もダメ。「俺たちが若いころは…」みたいな武勇伝を語りつづける人もやめたほうがいい。

ねずひとくんの話を聴くときに否定する人からは、むしろ逃げたほうがいい。

32

よくわからないときは、いきなり本音をぶつけるんじゃなくて、小だししてみたらどうだろう。

「最近あまり眠れない」とか、「勉強に身が入らない」とか、タミーの相談を受けて相手の反応を見るんだ。

白黒つけたり、決めつけたりせずに、いつもと変わらない態度で話を聞いてくれる人なら、断りありだ。

33

とはいえ、親に連絡されるのは避けられないと思う。だけど、ねずひとくんの側に立つ人がいるのといないのでは、きっと大違いだ。

親とねずひとくんの間に突っ込んでくる「選択」を選ぶ、と考えてみるのはどうだろうか。

34

「依存症かもしれないきみへ」

35

とても不安だよ。

どうか、**一人で抱え込まずに、**信頼できる大人に話すこと、安心できる人に話すこと、まずは、これが大切です。

36

そうはいつでも、誰に話すが大きな問題です。親や兄弟など、近く話せる人はいませんか?

頭ごなしに否定されそう、取り乱して大騒ぎされそうだと思うのなら、誰か別の大人を頼んだほうがいいかもしれません。

僕のおすすめは、**スクールカウンセラー**さんです。

心の専門家ですし、間違いなくちゃんと話を聞いてくれますよ。

37

中学生は悩みごとを誰に相談するの?

相談先	割合
友達	38.8%
お母さん	32.6%
信頼できる大人(はい)	7.2%
先生	7.0%
お父さん	5.2%
学校の先生	4.5%
その他	2.3%
お婆さん	1.8%
お爺さん	0.5%

38

友達が「依存症かもしれないきみへ」

39

友達が困ってそうだったら、ぜひ声をかけてください。**きみの一声が、とても大事です。**

なるべくほかに聞かれないところで

「何か困ってることない?」と聞いてあげてください。

40

せっかく声をかけても、もしかしたら「ほっといて」といわれるかもしれませんが、でも、**依存症になる人は、自分から助けを求めるのがとても苦手**です。

「迷惑をかけちゃいけない」とか「引かれたらいやだ」と思っている場合があります。折を見て、声をかけつけてください。

「あなたに関係ない」といわれたら、「友達として、心配なんだ」と、**率直にきみ自身の気持ちを伝えるのがいい**と思います。

41

薬を乱用していることを打ち明けても、「どうしてそんなことしたの?」と責めたり、「そんなことしちゃダメだ」と否定したりせず、「そなんだ」と聞いてあげてください。

本人は勇気を振り絞って打ち明けたはずですが、「正直に話してくれて、ありがとう」といってあげたら、ほっとするでしょう。

依存症の問題を子どもだけで解決するのは、残念ながら難しいと思います。自分たちだけで何とかしようと思わず、**信頼できる大人**に相談してください。

42

保健室の先生やスクールカウンセラーさんがおすすめていますが、一人では行きにくいかもしれません。そんなときは、一緒にいってあげると心強いと思います。

信頼できる大人にたいたら、あとは任せましょう

きみは、これまで通り、友達としておしゃべりしたり、遊んだりしてください。

何があっても**変わらずあたたかく接してくれる友達の存在は、回復の大きな支え**になるはずです。

43

どんな子供時代でしたか?

44

なんかもう生きてる意味ないっつかいやむしろ死ぬ必要ないっつか

45

ODをせざるを得なくて、**今苦しんでいる子へのメッセージをお願いします**

46

「よく使って今日ここまで生きてきたわ」っていう感じです

47

自分のせいにしてきてないから だから私は今こうやって 自分に誇りを持って

48

薬物についての相談窓口



- 学校
 - 保健室の先生
 - スクールカウンセラー
- 学校外の機関
 - 精神保健福祉センター
 - こころの健康センター
 - 各都道府県の薬務課

49

誰にでも同じ悩みや危険があるかもしれない。自分の方でやれることと友達と協力できることがあります。

あきらめないで 未来は変えられるもの

50

一般社団法人奈良県薬剤師会 一般社団法人松戸市薬剤師会 日本大学薬学部薬剤師教育センター		共催 松戸市薬剤師会 2025年2月研修会	
<p>近年社会問題化している違法でない薬物のオーバードーズ（OD）への対応は、その背景に生きづらさや孤独・孤立があると指摘され、薬剤師だけで解決することは困難です。特に、児童・生徒が多く時間を過ごす学校保健の現場では、心の問題に向きあう専門家であるスクールカウンセラーとの連携が求められます。本講演では、スクールカウンセラーの視点から見たODについて、その原因、対処法、学校薬剤師との連携の可能性についてお話いただきます。</p>			
<h1>学校現場における オーバードーズの理解と対応</h1> <p>～スクールカウンセラーと学校薬剤師の連携を目指して～</p>			
<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; margin: 0 auto;">日時</div> </div>	<p>2025年 2月20日 木 20:00-21:30</p> <p>ZOOMウェビナー配信</p>		
<div style="background-color: #808080; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; display: inline-block;">講師</div>	<p>川村学園女子大学 文学部 心理学科 准教授</p> <p>松岡 靖子 先生</p>		
<div style="background-color: #808080; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; display: inline-block;">対象</div>	<p>薬剤師 (学校薬剤師に限られません) 研修認定薬剤師制度 1単位 (予定)</p>		<div style="background-color: #808080; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">申込期限</div> 令和7年2月18日 (火) <div style="background-color: #808080; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; display: inline-block;">費用等</div> 無料 <small>(後日、アンケートへのご協力をお願いします)</small>
<div style="background-color: #808080; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; display: inline-block;">申込 及び 参加方法</div>	<p>① 下記のQRコード又は下記URLより参加登録フォームにアクセス https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_TU5ixBVIQbauuHGjtgLmfw ② 氏名・メールアドレス・薬剤師免許番号等必要事項を入力 ③ 入力内容を確認し、画面下部の<登録ボタン>をクリック→申し込み完了 ④ 登録完了後、ご入力いただいたメールアドレスにweb参加用パスコードが記載された招待メールが自動送信されますので、当日まで大切に保管ください。</p>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">お問い合わせ</div>	<p>一般社団法人松戸市薬剤師会</p> <p>☎ 047-360-3600 ✉ yakumatu@violin.ocn.ne.jp</p>		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">お申込はこちら</div> <small>QRコードからのお申込が難しい方は左の問い合わせ先へご連絡ください</small>
			
本研修会は公益財団法人一般用医薬品セルフメディケーション振興財団24年度啓発事業等助成により実施されます			

5-3 講演会受講者数

受講者数 168名(90分間全て受講した者)

松戸会員	27名
松戸非会員	8名
病院	7名
他支部	28名
奈良県	98名
参加者計	168名

5-4 講演会スライド(一部抜粋)

学校現場における
オーバードーズの理解と対応
～スクールカウンセラーと学校薬剤師の連携を目指して～

川村学園女子大学 准教授
東京都スクールカウンセラー
松岡晴子

本日のテーマについて

「学校」+「薬」「心」が関わるオーバードーズ(OD)の問題

心理的視点から見たオーバードーズについてお話しし、今後この問題に学校薬剤師とともにできることを考えていきたい

現在の薬物乱用防止教室の課題

ODも「ダメ、ゼッタイ」で止められる?

薬物乱用防止講話の感想の分析(Matsumoto&Imamura,2008)
自傷経験のない9割の生徒の感想
「薬物の怖さが分かった」「絶対に自分は薬物に手を出さないようにしたい」「薬物をやっている奴がいたら、なんとしてでもやめさせたい」等
自傷経験のある生徒の感想
「自分の身体が傷つくだけで人に迷惑をかけるわけじゃないから、薬物を使いたい人は勝手に使えばよいと思う」

Matsumoto T, Imamura F. (2008) Self-injury in Japanese junior and senior high-school students: Prevalence and association with substance use. Psychiatry Clin. Neurosci., 62, 123-125

小中高生の自殺の増加

学年	自殺者数	増加率
小中高生	117人	17.1%
小学生	12人	15.8%
中学生	102人	18.2%
高校生	103人	18.8%

警察庁自殺統計(警察庁ホームページ)厚生労働省作成

一次予防の担い手

養護教諭
児童生徒にとって一番身近なゲートキーパー

スクールカウンセラー
教職員研修、教員のコンサルテーション

学校薬剤師
薬物乱用防止教室は貴重な
市販薬乱用の乱用・依存に関する予防教育の機会

では具体的に薬物乱用防止教室で何を伝える?

薬剤師の専門性から薬というものの重要性について伝えることに加え、市販薬乱用は「非行」ではなく、つらさへの対処であるという理解のもとついた薬物乱用防止教育

本人へ...援助を求めやすくするメッセージを伝える
相談がてき相手(担任、養護教諭、スクールカウンセラー)を伝える
SOSを出すことは悪いことではないというメッセージ

周囲へ...ゲートキーパーの役割の重要性を伝える
示すサインに気づき、適切な対応(声をかけ、否定せずに話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図る