

『南山大学保健センター 疾病・障がいについて知ろう(5)』

保健センター・特任助教(公認心理師/臨床心理士) 香川 容子

【市販薬と物質関連障害】

「毎日授業前に眠気さましのためにエナジードリンク飲んでるんだけど、最近は二本飲んでも眠くなっちゃって」「市販薬で気分変えられると SNS に書いてあったから使い始めたの。けど止められなくなってしまって」。生体内には存在しない物質（アルコール・大麻などのドラッグ・カフェインなど）が脳に影響を与えることで生じる依存状態を「物質関連障害」といいます。

ところで、「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（2018）」では、1年以内に薬物の使用が認められた症例において、市販薬が使われていた割合が増加傾向にあること、一方でいわゆる“危険ドラッグ”は減少傾向にあること、10代で物質関連障害とされた症例では使用する「主たる薬物」のトップが市販薬であることが報告されています。さらに、厚生労働省の研究事業による報告書（2020）では、市販薬による依存症例は覚醒剤などによる依存症例に比べて、「若年」「男性」「高学歴」「非犯罪傾向」といった特徴があることが述べられています。

市販薬を本来の目的以外で摂取する。最初は、それを摂取することで、確かに一旦気分は改善するかもしれませんが、継続するうちにこれまでと同量では効きにくくなっていきます。これを「耐性ができる」と言い、耐性ができると服用量がますます増えていき、「止めた方がいいんじゃない？」と誰かに指摘されても「大丈夫だってば」と、聞く耳を持つことができなくなったりします。耐性は、市販薬に限らず、大麻などのドラッグ、アルコール、カフェインでも起こります。



では、なぜ昼間に眠たくなるような生活になってしまうのでしょうか。なぜ本来の目的とは違う服用までして気分を変えたいのでしょうか。そうなってしまう理由について検討することがとても大切です。どのような状況がきっかけで自分がそうなってしまうのか、自分のことなのにわからなくなってしまうことが誰にでもありうると思います。そのような時、その答えを一緒に考えてくれる人たちのいる保健センターのことを思い出してください。

私ども保健センタースタッフは、まずはお気持ちに温かく寄り添いながらお話を聞くことを心がけております。「止めたい。けど止められない」。「私の大切な友達が何だか最近変だな」など、気になることがありましたら、どうか保健センターにご相談ください。

【参考文献】

慶応義塾大学病院 医療・健康情報サイト

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 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. 2018.

嶋根卓也, 他. 厚生労働科学特別研究事業 一般用医薬品の適正使用の一層の推進に向けた依存性の実態把握と適切な販売のための研究. 2020.

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト