

つらいときは、ひとりで抱え込まないで

あなたの味方は、きっといる

薬は私を守るためのもの

オーバードーズ（OD）は、医薬品を決められた量より多く飲むことで、体や心に大きな負担をかけることがあります。

医薬品は、用法・用量を守って正しく使いましょう。

困ったときは相談してください。
家族や学校の先生、相談窓口など
あなたの話を聞いてくれる人がいます。

群馬県健康福祉部薬務課



相談先一覧（県HP）



こころのオンライン
相談@ぐんま

オーバードーズ（OD）/医薬品の過剰摂取とは

医薬品を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを「**オーバードーズ（OD）**」といいます。最近、かぜ薬や咳止め薬などを、症状を抑える以外の目的で大量に服用するケースが広がっています。

医薬品だから安全というわけではありません

医薬品を本来の目的以外に使ったり、過剰に摂取したりすると、意識障害、呼吸障害、場合によっては救急搬送となることもあります。

また、かぜ薬や咳止め薬、鎮痛剤アレルギー治療薬などの中には、依存症の原因となる成分を含むものもあり、やめられなくなるおそれもあります。

医薬品は正しく適正に使いましょう

市販薬の外箱には、「いつ使うのか」「どのくらい使うのか」「どんなことに気をつけないといけないか」など、大切な情報が書かれています。説明に従って使用方法や使用量を守って使いましょう。



インターネットやSNS で情報が簡単に入手できるようになり、皆さんの中にもオーバードーズの話聞いたことがある人がいるかもしれません。オーバードーズで使用されている市販薬は、医師の処方箋が必要なく買えること、覚せい剤や大麻などと違って違法ではないことが、オーバードーズをしてしまう理由の一つである可能性があります。

つらい気持ちを抱えていませんか

悩みごとをひとりで抱え込んでいないか、
自分に向き合う時間を作ってみてはいかがでしょうか。

「さみしい」、「つらい」、孤独を感じていることと、
オーバードーズには関係があります。

ひとりで何とかしようとししないでください。

今の気持ちを誰かに話したり、困っていることを相談したりしてみませんか。

身近な人に話しにくければ、あなたの話を秘密厳守で聞いてくれる場所がいくつもあります。相談してください。



相談先

○こころの健康センター

つらい気持ちなどこころの相談

027-263-1156

○こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

○薬務課

薬に関する相談

027-226-2665

○まもろうよこころ（厚生労働省）

悩みを抱えている方々をサポート

0120-061-338

○よりそいホットライン

（一社）社会的包摂サポートセンター 0120-279-338

SNS相談

こころの

オンライン相談

@ぐんま



保健福祉

事務所など

相談先一覧

