市販薬のオーバードーズ

いよいよ新潟でも　新潟日報が報じる

東京や大阪のような大都会ではなく、新潟県でも若年層を中心に市販薬を過剰摂取するオーバードーズ（ＯＤ）が増えていることを、12月15日付の新潟日報が報じた。ＯＤは一時的な高揚感を得られることもあるとされるが、意識障害などの健康被害や、最悪の場合は死亡する恐れもある危険な行為である。同紙によると、新潟市消防局の管内で集計されたＯＤによるとみられる救急搬送者は増加傾向にあり、２０２３年には１７４人に上っていた。また、データがある２０２０年以降は、いずれの年も１０代と２０代の若年層が約半数を占め、女性が全体の７～８割と多いとのことだった。これを受け、県感染症対策・薬務課は「県全体のデータはないが、全県的にＯＤが増加傾向にある」と指摘している。

幸いなことに、病医院から処方される処方薬での事例は見当たらない。処方薬には、名前こそ挙げられないが、依存性や中毒性のあるオピオイド系鎮痛薬や鎮咳薬、認知症や誤嚥の恐れがあるベンゾジアゼピン系睡眠薬、覚せい作用のある中枢神経刺激薬、幻覚や妄想の恐れがある抗うつ薬、依存性のある痩身薬など、市販薬よりも危険な薬物が多い。しかし最近、日本における処方薬の違法取引（転売）に関する研究論文が報告された（Hakariya H et al.(2024) "Illicit Trade of Prescription Medications Through X Formerly Twitter in Japan Cross-Sectional Study"）。論文は、処方薬が非医療使用されて過剰摂取を引き起こし深刻な公衆衛生問題となっていることから、研究としてX（旧 Twitter）で取引される薬物の特徴と投稿に関する行動を分析したところ、約2週間で渉猟した961件の投稿のうち、549件が研究対象に該当し、そのうち119件が自己投与、237件が取引（転売）に関連していたと報告した。

SNSを介した処方薬の違法な取引（転売）については、違法取引を防止し、適切な医療資源へ誘導するように関係省庁や麻薬取締官の活躍に期待したい。

ぐっすりーぷ
Vol.15No.12
SAS支援会

〒951-8061
新潟市中央区
西堀通5番町
こうの歯科
（担当：河野）
025-226-6050

1面
「市販薬のオーバードーズ」
「須田会長のしょっぺ店の楽しみ方」
「気になる医療ニュース」
2面
「思い出のぐっすりーぷトピックス」

しょっぺ店の楽しみ方52

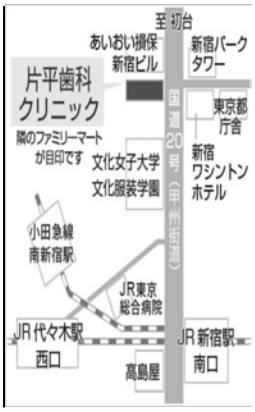
「文京町はしご酒　前編」

支援会会長　須田　和行
新潟バーベキュー協会長

新潟駅から西へ二駅。関屋駅近くの文京町ではしご酒を楽しんできました。まず1軒目は駅北口を出てすぐの「もつ焼九曜星」さん。

テーブル3卓、カウンター10席程の店内には、平日の夕方4時過ぎにもかかわらず既に地元民らしき男性客が二組6名。大好きなサッポロ赤星の瓶ビールとポテトサラダ、もつ煮を注文して、まずは一息です。少しお腹に肴が入ったところで、レバーとタン、そしてつくねを注文。程なくして到着した串焼きはちょっと小ぶりですが、なかなかみごたえのあるようになったので行ってみました。看板は見るからに普通の魚屋さんですが、素敵な暖簾が入口脇に貼ってあります。入ってすぐの左奥に10人位入れる綺麗な立ち飲みスペースがあり、壁には生牡蠣、刺盛り、串揚げなど海鮮系の張り紙がずらり。オーダーはQRコードを読んでスマホで注文となかなか今風ですねぇ。早速大洋盛のワンカップ熱燗で冷えた体を温め、肴は刺盛りとメヒカリの焼き物を注文。鮮魚店直営だけあって、ブリ、ホッキ、カマス炙りなどボリューム満点です。次の日本酒はコインを4枚買い、1枚で1杯小さなプラカップにサーバーから注いで頂きましたが、吟醸酒などいろいろ楽しめてこれも嬉しい。飲んべえはこれで終わることなく、次のお店を目指します。

美味しい焼き加減でグッドですねぇ。こちらはサッと切り上げ、次のお店は徒歩5分ほどで文京町の住宅街にある「古川鮮魚店」さん。昔からある魚屋さんですが、今年改装して店内で立ち飲



医療法人康治会
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

The Good Sleep Archives (31)

日本睡眠学会は サマータイムの導入に反対

第９巻8号（2018年8月）

私たちの研究では「東側日本だけ」「1時間以内の繰り上げ」は可能

東京オリンピックに向けて政府からサマータイムの導入が持ち出されている。かねてから日本睡眠学会はサマータイムの導入に反対の立場を表明しており、日本歯科大学新潟病院の睡眠歯科センターも同学会の専門医療機関として日本睡眠学会の方針に賛同する。といっても欧州などでは広く受け入れられているサマータイム、もし導入するなら如何にすべきかを検討してみる。その手法は患者会ホームページ「ぐっすりーぷ」を通じて渉猟した日本在住者の睡眠に関するデータから時期の差、地域の差を検討した。その結果は、クロノタイプで示される生体リズムは、日照時間が長くなる6月半ばに最も前進し、ローカルタイムが早い東側日本ほど前進していることがわかった（本年の日本睡眠学会で報告）。

サマータイムとは強制的に生体リズムを前進させる実証実験で、もし生体リズムが前進しなかったら時差ボケのような睡眠障害を生じる。つまり、生体リズムが前進しやすい人は影響を受けにくく（耐性が高い）、逆に前進しにくい人は耐性が低い。私たちの研究で夏至の頃、日本の東側ほど生体リズムが前進しやすくサマータイムに耐性が高いことがわかった。

日本の東端と西端のローカルタイムの時差はおよそ2時間であるから、もし東側日本に限って1時間のサマータイムを適用すると、時間療法で許容される1時間以内の早起きで済む。政府が言うように2時間のサマータイムを全国に適用したら、西日本の端では毎日3時間の早起きを強いられることになる。同じ日本の国土といえども耐性の低い地域を巻き込んではいけない。

今月の気になる医療ニュース

4883 COVID-19罹患後症状の治療のポイント
4884 80歳代女性「数日前から食事が摂れず、口が開かない」
4885 双極症II型は自殺既遂率においてI型よりも軽症か？
4886 「働きすぎの医師」を精神運動覚醒テストにより評価する新手法
4887 うつ病に運動が効く理由
4888 活動性甲状腺眼症の新たな治療選択肢
4889 慢性腎臓病を専門医にコンサルトするタイミング
4890 小児肥満とMASLDの合併で若年発症2型糖尿病リスクが上昇
4891 自身の幹細胞で顔再現　人工皮膚作製
4892 睡眠と覚醒、酵素が制御　タンパク質「リン酸」介し
4893 オンライン診療を医療法に規定へ、厚労省
4894 頭頸部再建、血管を切り離さない有茎皮弁移植の有用性
4895 抗生剤投与前に必ず行っていたテストとは？
4896 抗精神病薬の用量や種類と肺炎リスクとの関連
4897 疾患軌道図で学ぶ継続外来――白内障の場合
4898 「はて？」と思っても時間がない人に　救急・集中治療アップデート
4899 刺激誘発型蕁麻疹へのオマリズマブが実臨床でも有効
4900 風邪に抗菌薬を処方する診療所の特徴
4901 新たな治療薬としての“アセトアミノフェン”が敗血症治療を変える！？
4902 早期の糖尿病性腎症にもSGLT2阻害薬が腎機能維持に有効
4903 SNSで拡大する処方薬違法取引の闇―医療現場で対策
4904 退院予定の脳梗塞患者、リハビリ室で確認すると
4905 「運動後にまぶたや唇が腫れます」
4906 格言「患者は変わらない、患者が医師を替えるだけ」
4907 けいれんは続いている？ 救急に来た非けいれん性てんかん重積
4908 難治性の肥満喘息に対する1年間の体重管理プログラム
4909 敗血症生存者の再入院リスクは高い
4910 高齢糖尿病への寛容な血糖管理で感染リスクは
4911 血液検査でアルツハイマー病を予測
4912 うっ滞性皮膚炎に抗菌薬を投与しない―両側性の「蜂窩織炎」
4913 喘息の発作治療に最適な治療薬
4914 早期アルツハイマーにデフェリプロンと認知機能の関連
4915 夜間の温泉入浴、65歳以上の血圧低下に有効な可能性
4916 なぜ二相性アナフィラキシーがよく分からないのか？
4917 睡眠の質が脳の健康を守る鍵？　中年期からの睡眠の重要性
4918 救急できっと役立つ 知っ得！皮膚・粘膜所見
4919 非正規のセマグルチドで10人死亡、100人入院
4920 慢性腎臓病患者の10年後死亡リスクに野菜・果物の摂取が関与
4921 慢性副鼻腔炎とフレイルの関連は？

編集後記

医療哲学にオッカムの剃刀とヒッカムの格言がある。オッカム医は原因をとことん突き詰めて洗練された治療を行い、ヒッカム医は因果関係がなくてもすべての症状や異常値に万遍なく治療を行なう。**オッカム医の欠点は**適切な治療が見つかるまで時間を要すること、**ヒッカム医の欠点は**山ほどの検査と薬、そして問題が解決しても何が原因だったか特定できないことです。手術を受けるならオッカム医、早く治したいならヒッカム医がいいでしょう。河

本紙のホームページが大きく変わりました

http://sleptwell.jp/

① 睡眠障害自動診断（その場で結果がでます）
② 本紙のバックナンバー（第１号から全号）
③ コミック『いびき症三兄弟』（全巻）
④ 好評いただいたトピックス集
⑤ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

こばやし内科
すいみん医科歯科センター　医科本部
内科・歯科
小林義昭
河野正己
中央区紫竹山6
025-246-5600

こうの歯科
すいみん医科歯科センター　歯科本部
歯科・口腔外科
河野美砂子
河野　茜
中央区西堀通５
025-226-6050

古町心療クリニック
すいみん医科歯科グループ
心療内科・精神科
村竹辰之
中央区西堀前６
025-224-7771