監修：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　嶋根卓也先生

宮城県保健福祉部薬務課（022-211-2653）

お薬は用法・用量を守って正しく服用しましょう

苦しい気持ちを抱えている あなたへ

	相談窓口	電話番号
仙台市の方	**仙台市精神保健福祉総合センター** （はあとぽーと仙台） さまざまな心の悩みについて、電話による個別相談をお受けしております。	【はあとライン】022-265-2229 （平日／10時～12時・13時～16時） 【ナイトライン】022-217-2279 （年中無休／18時～22時）
仙台市以外の方	**宮城県総合教育センター子供の相談** （子供や家族、教員からの相談）	022-784-3568 （平日／9時～16時）
	宮城県精神保健福祉センター 依存症に関する悩みについて匿名で相談も可能です。	0229-23-1603 （平日／9時～12時・13時～16時） ※おおむね18歳以上が対象
	宮城県各保健所・支所 依存症に関する悩みについて匿名で相談も可能です。	相談窓口は 左のQRコードから

ODって?

市販薬も含め、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)」と言います。

ODすると
どうなるの?

ODをすると、気分が悪くなる、意識を失う、
呼吸が苦しくなる、心臓が止まるなど
さまざまな急性症状が
引き起こされる可能性があります。

ODのこと、誰に
相談したらいい?

なんで**OD**して
しまうんだろう

一度、話してみませんか?

『嫌なことがあった』『なんだかもやもやする』
『オーバードーズで気分を変えたい』…
そんな時、その気持ちを誰かに話したり、相談したりすると、
状況が少し変わるかもしれません。
身近な人(友達、家族、学校の先生、スクールカウンセラーなど)に
気持ちを打ち明けてみませんか?
また、公的な機関にも相談員が話を聞いてくれる窓口があります。
もちろん、秘密は守られます。