

# W-BAD

# 世界ベンゾ注意喚起の日

## World Benzodiazepine Awareness Day

### ご存知でしたか？

- ベンゾジアゼピン（ベンゾ）という一群の薬剤は、あらゆる薬剤の中で、医師が一番よく処方する薬です。不安やストレスに対する安定剤（抗不安剤）として、また、睡眠（導入）剤としてもよく処方されています。筋緊張の緩和（肩こり）にも使われ、「うつ病」や痛みを軽くするなど様々な目的で、よく処方されます。
- ベンゾは最長でも2-4週間以上は処方しないように勧告されています。しかし、多くの医師は、この系統の薬剤の危険性（害）を知らない（あるいはよく認識していない）ため、何か月も何年も、続けて処方しています。そのために、無防備な患者にしばしば深刻な事態を招いています。
- ベンゾはヘロインより依存しやすいであろうと専門家は言います。ベンゾを不用意に、急に中断すると、地獄のような苦しみが待っているかも知れませんが、ゆっくりと適切に減量すれば、そのようなリスクは小さくなるでしょう。この離脱症状は、数か月から、長ければ数年続くことさえあります（離脱症状の強さやパターン（特徴）は、ひとりひとり違います）。
- ベンゾは、個々の薬剤によって力価が大きく異なります。また他の薬剤と併用した場合に様々な相互作用を引き起こします。アルコールや鎮静作用を持つ他の薬剤を併用すれば、お互いの作用が強められ死に至る場合もあります。
- ベンゾなどの処方薬剤が、他のさまざまな薬物による「薬物乱用」の入口となる可能性もあります。
- 長期にわたってベンゾを服用すると、不可逆的な障害を起こしうることが、最近の研究から判ってきています。
- 医師の処方によってもたらされるベンゾ依存症による、社会的・経済的損失は計り知れません：失業や暴力、犯罪、自殺、受診の長い待ち時間、家庭内不和、事故などを引き起こすからです。
- 専門家が何十年もの間、厳格な管理をするように政府に働きかけてきました。しかし、うまくいっていません。
- 薬害オンブズパーソン会議の国への要望書（2015年）によると、日本の単位人口当たりのベンゾ系薬物の使用量は、最大消費されているデパスを除いて世界2位、デパスを含めると世界最多と考えられている（戸田克広、ベンゾジアゼピンによる副作用と常用量依存、臨牀精神薬理2013:16(6):p867-878）。（同要望書を裏面に記載のホームページをご覧ください）。注：抗うつ剤など他の向精神薬にも同様の重大な問題があります。
- ベンゾ系の薬剤を一気に止めたり、急に減らしたりするのは危険です。
- 止めようと思っている人はアシュトンマニュアルを参考にして、主治医にも相談してください。注意：主治医の協力は必須ですが、ベンゾ系薬剤の害と、正しい減量の仕方を知っている医師はまれです。ですからまず、あなた自身が「アシュトンマニュアル」を事前に読んで、主治医にも「アシュトンマニュアル」を読んでもらってください。

**あなたはベンゾ系薬剤を服用していませんか？**

**また、そういう方をご存知ないですか？**

（ベンゾ系に属する薬剤の個々の名前は、裏側のリストでご確認ください）

誠実な医療を、  
よりよい医療を、

私たちの手で、  
私たちの手に

「賢明に、安全に」これが  
「世界ベンゾ注意喚起の日」のキーワード

# 7月11日