



オピオイドの過剰摂取とナロキソン

ン A.C.T.I.O.N. を実施して命を救おう

Opium Overdose and Naloxone

Take A.C.T.I.O.N. and Save a Life (Japanese)

オピオイドの過剰摂取による死亡は防ぐことが出来ま
す。 **Opium overdose deaths are preventable.**

もし誰かがオピオイドを過剰摂取したのではないかと思ったときは、ナロキソンをすぐ
に使えるようにして、ただちに A-C-T-I-O-N を実施してくださ

い

If you suspect someone is experiencing an opium overdose, have your naloxone
accessible and take immediate A-C-T-I-O-N

オピオイドとは? What are opioids?

オピオイドは、私達の脳や身体の中にあるオピオイド受容体に付着して、痛みを和らげ
たり、咳を止めたり、快感やリラックスの感情を促進する分類に属する薬物です。オピ
オイドを過剰に摂取すると、呼吸や心拍数が低下する可能性があります。これにより、
脳内の酸素が不足し、昏睡、心停止、そして死に至ります。これらは数分または数時間
で起こる可能性があるため、命を救うためには迅速な対応が重要です。

Opioids are a class of drugs that attach to opium receptors in our brain and
body to reduce pain, stop cough, and promote feelings of pleasure and
relaxation. Taking too much opioids can slow your breathing and your heart
rate. This leads to lack of oxygen in your brain, coma, heart stopping, and
death. This process can occur in minutes or hours, so time is critical to saving a
life.

一般的に処方されるオピオイドは : **Common prescription opioids include:**

- ヒドロコドン (バイコディン®、ロルタブ®、ノルコ®)
hydrocodone (Vicodin®, Lortab®, Norco®)
- メサドン methadone
- コデイン codeine
- オキシコドン (オキシコンチン®、パーコダン®、パーコセット®)
oxycodone (OxyContin®, Percodan®, Percocet®)
- モルヒネ morphine
- フェンタニル (デュラゲシク®) fentanyl (Duragesic®)
- ブプレノルフィン (サブテックス®、スボクソン®)
buprenorphine (Subutex®, Suboxone®)
- 違法薬物のヘロインもオピオイドです。
Heroin, an illegal drug, is also an opioid.

過剰摂取の兆候とは？ What are the signs of an overdose?

- 唇や指の爪が青い (肌色の濃い人は灰色) Blue lips/fingernails (ashen if you are darker hue)
- 呼吸が不規則、不均一、または停止している Breathing that is infrequent, uneven or has stopped
- 深いいびき、または喉がゴロゴロと鳴っている Deep snoring or gurgling noises
- 痛みの刺激に反応しない Unresponsive to pain stimulus
- 皮膚が冷たく湿っている Clammy skin
- 瞳孔が極度に縮瞳している Pinpoint pupils

ナロキソンとは？ What is Naloxone?

ナロキソン (ナルカン®、エブジオ®) は、オピオイドの過剰摂取による危険な影響を一時的にもとに戻す薬です。再び呼吸をさせ、目が覚めるようにします。ナロキソンは3分おきに与えることができ、身体の中にオピオイドがある場合にのみ効果があります。

これを投与しても気分は高揚しませんし、中毒になることもありません。

効果があるのは約2時間だけです。

Naloxone (Narcan, [®]Evzio[®]) is a drug that temporarily reverses the dangerous effects of an opioid overdose. It helps a person to breathe again and wakes them up. Naloxone can be given every 3 minutes, and only works if you have opioids in your body.

A person cannot get high on it or become addicted to it.

It is effective for **only** about 2 hours.

オピオイドの過剰摂取の時にどのような手順を踏むべきか？

What steps should I take during an opioid overdose?

これらの **A.C.T.I.O.N** の手順を踏んでください。Follow these **A.C.T.I.O.N** steps:



Arouse (呼び起こす) (3つの“s”) : **Arouse** (3 “S”):

- **Shout** (叫ぶ) : 患者の名前を叫ぶ
- **Shake** (揺する) : 目が覚めるように患者の肩を激しく揺する
- **Sternal** (胸骨) : 胸骨をこする
- **Shout their name**
- **Shake shoulders vigorously in attempts to arouse**
- **Sternal rub**



Check (過剰摂取の兆候を確認する) :

Check for signs of overdose:

- 呼吸が遅くなる、または無呼吸
- 唇または指の爪が青かったり灰色
- 深いいびきや喉がゴロゴロと鳴る

- 痛みの刺激に反応しない
- Slowed or no breathing
- Blue and gray lips or fingernails
- Deep snoring and gurgling noises
- Unresponsive to pain



Telephone (911 に電話をする) :

Telephone 911:

- 911 に電話をし、救助が到着するまで患者のそばにいる
Call 911 and stay with the person until help arrives



Intranasal(ナロキソンを経鼻投与する) :

Intranasal Naloxone:

- 経鼻ナルカンを片方の鼻腔内にスプレーする
Spray intranasal Narcan into one nostril



Oxygen (酸素) : Oxygen:

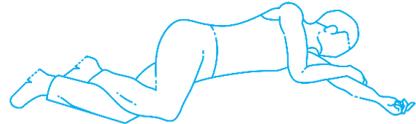
- 人工呼吸をする : 5, 6 秒ごとに 1 回息を吹き込む
- CPR のやり方を知っている場合、または電話口の指示に従って CPR を開始する
- Do rescue breaths: 1 breath every 5-6 seconds
- Start CPR if you know how **or** follow dispatch instructions

Naloxone（再びナロキソンを投与）：



Naloxone Again:

- 最初の投与で反応がない場合、3分経ったらナロキソンを再び投与する
- 患者の呼吸が大丈夫なようであれば、回復体位（横向き）で寝かせる
- 救助が到着するまで患者のそばにいる
- Repeat naloxone in 3 minutes if the person does not respond after first dose
- Place the person in recovery position (side lying), if breathing is okay
- Stay with the person until help arrives

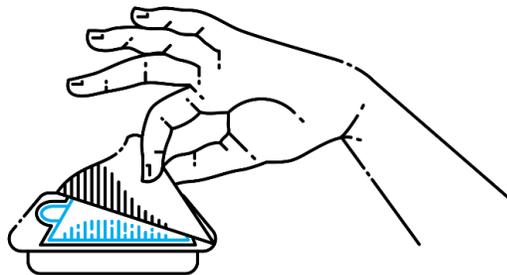


ナルカン®経鼻スプレーの使用方法

Instructions for Narcan® intranasal Spray

(ナルカンは組み立てをする必要はありません)

(Narcan does not require assembly)



ステップ 1 : パッケージから取り出す

Step 1: Remove from packaging



ステップ 2 : 先端を患者の鼻腔内に挿入する

Step 2: Place the tip in the person's nostril



ステップ 3 : プランジャーを押して噴霧し、2-3 秒そのままにする

Step 3: Push on the plunger to spray and hold for 2-3 seconds

ノズルが鼻腔内の奥深くへ入るまでプランジャーを押し込まないように注意する

Be Careful not to Push the plunger until the nozzle is all the way into the nostril

過剰摂取の際にしてはいけない事は？

What **not** to do in an Overdose?

- 911 への電話が遅れてはいけない
- 患者をお風呂やシャワーに入れてはいけない

- 患者に何も飲み物を与えてはいけない
- 患者に何も注射をしてはいけない
- 患者の顔に水をかけたり強く叩いてはいけない
- 救助が来るまで患者を一人にしてはいけない
- Do not **delay** calling 911
- Do not put the person in a bath or in shower
- Do not give the person anything to drink
- Do not inject the person with anything
- Do not pour water over the person's face or slap too hard
- Do not leave the person till help arrives

どのようにして不慮の過剰摂取を防ぐことができるのか？

How can I prevent an accidental overdose?

- 他の薬、特にアルコール、ベンゾジアゼピンなどの抑制剤や眠くなる成分の入ったものと混ぜない
- 処方されたとおりに薬を服用する
- 子供やペットの手の届かない安全で安心な場所に薬を保管する
- 使わなかった薬を適切に処分する：
<http://www.med.umich.edu/1libr/Pharmacy/MedicationDisposal.pdf>
- Do not mix with other drugs especially depressants such as alcohol, benzodiazepines, or anything that makes you sleepy
- Take your medication as prescribed
- Store your medication in a safe and secure place out of reach of children or pets
- Dispose of unused medications properly:
<http://www.med.umich.edu/1libr/Pharmacy/MedicationDisposal.pdf>

ナロキソンを使用するための訓練の資料はどこで見つけることができるか？ **Where can I find training resources on giving Naloxone?**

- 過剰摂取の A.C.T.I.O.N.ナロキソン訓練：
<http://www.overdoseaction.org>
近所で行われる訓練に予約をする
- **Whi:**オピオイドプロジェクト
<http://www.whiopioidproject.org>
Washtenaw 郡の住民の方
- **Prescribe To Prevent**（予防のための処方）
<http://www.Prescribetoprevent.org>
処方者の方及びナロキシンの追加資料
- **Overdose Action Naloxone Training:**
<http://www.overdoseaction.org>
To schedule a training near you.
- **Whi: Opioid Project**
<http://www.whiopioidproject.org>
For residents in Washtenaw County
- **Prescribe To Prevent**
<http://www.Prescribetoprevent.org>
For prescribers and additional naloxone materials

免責条項:この資料には該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン・メディシンが編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン・メディシン外で作成されたオンラインサイトのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容についてミシガン・メディシンは一切責任を負いません。この資料の内容は主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験とは異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は医療提供者にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

翻訳: ミシガン・メディシン通訳サービス
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

ミシガン臨床保健研究協会 UL1TR000433、ミシガン州保健社会福祉省、およびミシガン南東部地域精神衛生パートナーシップにより助成金は提供されています。Funding was provided by Michigan Institute for Clinical & Health Research UL1TR000433, Michigan Department of Health and Human Services, and Community Mental Health Partnership of Southeast Michigan
[ミシガン・メディシン](#)による患者教育は、[クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承4.0 国際パブリック・ライセンス](#)を有しています。最終版 2017年5月
Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International license](#). Last Revised 05/2017