

保健だより

令和6年7月18日

渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子

学校薬剤師の岩下哲哉先生ご講演による

薬物乱用防止教室を行いました。



「薬物乱用」とはどのようなことをいうのか。今なぜ、このような学習が必要なのか、日常生活でどのようなことに気を付けなければならないのかを学習し、正しい知識のもと適切な選択ができるようにすることを目的として行いました。

なぜ薬物乱用は「ダメ」なのでしょう。

医薬品も含めて薬物は、本来の使用目的以外に使うとたった一度でも「乱用」となります。また、繰り返し使用することによって「中毒」症状を起し、薬物を不適切に長期にわたって使用することにより薬物が効かなくなる「耐性」も生じます。薬物を乱用することでヒトとして最も大切な脳を侵され、薬物をやめたくてもやめられなくなり何が何でも薬物を得ようとする行動が抑えられなくなる「依存症」を引き起こします。そして、その依存症は一生ついて回ることになります。たとえ薬物を止められても、脳は覚えているので何かのきっかけで使ったりするとこの依存症を再び起こすフラッシュバック現象が起こりやすくなります。薬物を使用したことによる重大事故や薬物を手に入れるための重大事件や犯罪を誘発し、社会秩序の破壊や家庭崩壊を招くことにもなります。

薬物乱用を許さない社会環境を作るためには、正しい薬物の知識を持って、決して薬物に手を出さないことが大切です。

乱用が問題となる薬物の種類は以下の通りです

| | |
|----------|--|
| 脳の機能を興奮 | <ul style="list-style-type: none">覚せい剤コカイン |
| 脳の機能を抑制 | <ul style="list-style-type: none">ヘロイン・あへん系化合物シンナー・トルエン(有機溶剤)向精神薬 |
| 幻覚作用を有する | <ul style="list-style-type: none">大麻MDMALSDマジックマッシュルーム違法ドラッグ脱法ハーブ |
| その他 | <ul style="list-style-type: none">鎮咳剤、鎮痛剤アルコール、ライターガス |



危険ドラッグは覚せい剤、大麻と並んで危険な薬物です

それぞれ、覚せい剤取締法、麻薬及び向精神薬取締法、大麻取締法、あへん法などの法律で規制されています。特にこの脱法ハーブや違法ドラッグは「危険ドラッグ」といって、これらの覚せい剤やコカインなどの「規制薬物」や「指定薬物」と化学構造を似せて作られこれらと同じ作用のある物質や、また、規制薬物や指定薬物として指定されている薬物を入れて作られたもので、使用した結果、

意識がなくなったり、吐き戻したりけいれんを起こしたり、錯乱状態になったりするなどの恐ろしい薬物です。死亡例も相次いで発生していることから2014年以降に「危険ドラッグ」といわれるようになりました。またこれらの薬物はお香、ハーブ、アロマオイル、バスソルトなどと称して、目的を偽装して店舗やネットで販売され簡単に手に入るため、よくわからないまま事件や犯罪に巻き込まれる例もあり、若者を中心にこの危険ドラッグが社会問題になっています。



意外と知られていない 大麻の有害性

大麻の成分（テトラヒドロカンナビノール）は脳内の記憶を司る海馬に作用して、不安やパニック症状の他、精神疾患を発症させるリスクを上昇させるなど中枢神経に影響し、特に青少年期の乱用により記憶や神経運動能力の低下などに影響を及ぼします。乱用によって、イライラしたり、不安、不眠、うつなどの禁断症状が出現して、依存症になる恐れがあり、青少年期の乱用はさらに危険性が高いといわれています。また、たばこと同様に発がん性物質も含まれているために気管支炎や肺機能低下など呼吸器へ影響を与えるほか、妊婦が使用することにより胎児のがん発症リスクの上昇などの影響があります。



日常生活にある薬物 カフェインの摂りすぎにも注意しましょう

カフェインは脳神経に対して興奮作用が強い薬物です。このため、眠気の防止や疲労感の軽減、鎮痛作用増強を目的とし、解熱鎮痛薬や総合感冒薬、滋養強壮ドリンクなど様々な市販薬や指定医薬部外品にも配合されています。しかし、カフェインは依存性や耐性があり、常用することで離脱症状（頭痛、疲労感、過眠、抑うつ、不安など）や中毒を引き起こすことがあります。とても身近な成分ですが、海外では以前からカフェイン含有飲料の過剰摂取による死亡例が報告されており、日本でも2015年12月、20代の男性がカフェインを含有する清涼飲料水やカフェインの入った市販薬を重複して摂取し死亡した例があります。このためカフェインによる相互作用や中毒の危険性について知っておくことはとても重要です。カフェイン中毒を防ぐためには、チョコレートなどカフェインを含んだ食品もあるので注意することが重要です。

海外の規制当局は、悪影響のないカフェイン最大摂取量を、健康な成人400mg/日、妊婦200~300mg/日、小児2.5mg/体重1kg/日と規定している国もあります。日本ではカフェイン摂取許容量の規定はありませんが、害のない目安として、成人の摂取量上限は400mg/日、小児から青年では3mg/体重1kg/日とされています。（参考文献 EFSA explains risk assessment.Caffeine）

飲料や食品に含まれるカフェインの量（200ml 当たりの量）

- ・コーヒー 120mg
- ・紅茶 60mg
- ・お茶 40mg
- ・玉露 320mg
- ・ウーロン茶 40mg
- ・ココア 4.5mg
- その他
- ・エネルギードリンク1本250ml 80mg
- ・チョコレート100g 60mg
- ・コーラ 355ccあたり 40mg



参考 東京都福祉局「カフェインを多く含む主な食品」

薬物乱用を始めたきっかけは・・・

若年者が薬物乱用に手を染めたきっかけとして、好奇心や友達や仲間に誘われてが最も多く、使うことで疲労回復になるとか痩せてきれいになるといった誤った情報を信じたり、お菓子に入っているの知らないで口にするなどがあります。しかし、悩みやストレスなど辛い気持ちから逃れるために始めてしまっているのが殆どです。

誘われてもきっぱり 危険薬物の断り方について

これらの薬物を人から勧められた時はきっぱりと断りましょう。

断り方の方法としては、

- ① 断る言葉だけ、何度も繰り返す。「私はいりません。やりません。お断りします。」
- ② すぐにその場から離れる。「わたしはいりません。今日は用事があるから、帰ります。」
- ③ 自分の考えを伝えて断る。「大麻草の栽培、種をあげるからお前もやってみないか」に対して「栽培なんて面倒くさいし、いいこととは思わないから私はしません。」
- ④ 相手の言っていることが本当にそうか冷静に判断する。「痩せてきれいになる薬があるのよ、やってみない?」「薬物で痩せられるとは思わない。私は好きなものを食べて運動して痩せるから薬なんていりません。」
- ⑤ 話題を変える。「テストでよい成績をとりたいたいから、私は薬物を使わない。それより、早く勉強しよう!」

誘われたときは！ その2

お母さんに
影られる

頭がすっきり
するよ



お断りします

悩みやストレスは一人で抱え込まないで、信頼できる大人に相談を。

悩みやストレスなどは薬物に手を出しても解決しません。配布したパンフレットにも、相談先が明記してあります。またいつでも保健室に相談に来てください。



生徒からの質問にお答えします。

質問1 薬学と毒学の違い。

回答：薬学とは、薬についてのあらゆることについて学ぶ学問です。毒学(毒性学)とは、薬学のうちで、医薬品や化学物質が生体に取り込まれ、吸収、分布、代謝、排泄、の過程で、化合物やその代謝物が生体成分と相互作用することによって引き起される生体(時に生態系)にとって不都合な、好ましくない有害反応を明らかにし、生じた毒性の発現機構を解明する学問分野である。

質問2 人間以外の動物でも同じ、変化があるのか

回答；人と同じような変化が認められることから、ラット、犬、サルなどを使って危険薬物の依存性などの実験が行われています。



質問3 薬物が原因で精神面以外での症状などは現れますか?(心臓関係の病気など)

回答；身体への有害性としては、血圧上昇や脳血管疾患、心疾患、肝機能障害などの発症のほか、薬物を使用する際の注射器の使いまわしによる、ウイルス性肝炎や HIV などに感染することがあります。

質問4 風邪薬などを用途を守って使おうとしても、年齢や体重で決められていることを知らずに服用してしまうことで体に大きな害をもたらすことはあるのか。

回答； 処方された薬には、それぞれ用法・用量があり、それぞれ添付文書や処方箋に記載されています。これらの医薬品の用法、用量は、患者の年齢、体重、病態、併用薬などを考慮して決められているので、方法、用途を守って服用すれば特段大きな害をもたらすことはありません。

講演を聞いた生徒の感想です。



- ・薬物を使うことで自分を壊してしまったり危険に追い込んでしまうなんて怖いなと思いました。またカフェインの取りすぎで体に異常が出てしまうのも危ないと思ったのでこれからはカフェインの取りすぎに気を付けようと思いました。
- ・とてもやってよかったと思います。私は好奇心で何でもやる人間なので今回で好奇心が吹っ飛びこれはやってはいけないことだと頭の中に入れることができたからとても良かったです。
- ・薬には、さまざまな種類があり、とても危ないと思った。また、お医者さんから、必要な分以上を飲むと、その時点で、危ないということが分かった。
- ・小学校のころにもあったが怖いというイメージを持っただけで他には何も感じなかったが、今回で勧められたときに断るということなども大切だと知れたので良かったです。
- ・薬物は身近に潜んでいるがそれに気づかないと私たちも危険な状況になってしまうのかと考えたのと、自分の身は自分で守ることをしなくてはだめになってしまうなと考え、今回の貴重な時間だったかなと思いました。
- ・薬物はどんな人に誘われてもやりたくないと思った。友達が誘ってきたらその人も止められたらいいなと思った。
- ・日本は薬物の法律は外国と比べて厳しいが、件数から見ると多いことから、こういう授業を中学生からして、(薬物の発生件数を)どんどん減らしてほしいと思った。
- ・自分の未来を必死に切り開こうという熱意がよく伝わりました。
- ・小学校でも薬物乱用防止教室を受講して駄目なことはわかっていたけど、改めて中学校でも薬物乱用の危険性について学べたので良かった
- ・薬には、さまざまな種類があり、とても危ないと思った。また、お医者さんから、必要な分以上を飲むと、その時点で、危ないということが分かった。

薬物乱用防止教育では、薬物乱用が青少年にとって特に害が大きいことが分かったと思います。危険薬物だけでなく、処方薬や市販薬をそれぞれの用法や用途以外に使用することも「薬物乱用」です。日常に飲食しているお茶やお菓子にもカフェインが入っており、これも大量に摂取すると危険です。量を考えて使用しましょう。市販薬も同様に、成分や効果について関心をもって使用できるようになることが、自分の健康を守ることに繋がります。薬物乱用のきっかけは、好奇心や友人仲間に勧められて断れないということが多く知りました。自分の意思に反する事に対して自分の意見や要望を穏やかに主張することを自他を尊重した自己主張（アサーション）と言います。アサーションについては別の機会に学習したいと思っています。薬物について十分な知識を持ってしっかりと自分の健康を守っていきましょう。