

保健だより

令和5年7月21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。

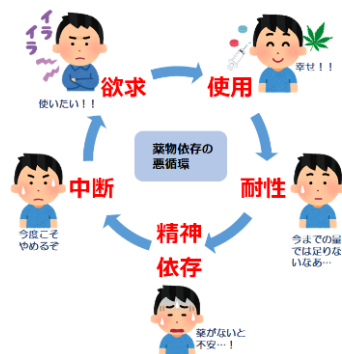
なぜ薬物乱用は「ダメ」なのでしょう。

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



危険ドラッグの販売例



画像：愛媛県庁、神奈川県警察

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、規制薬物や危険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 THC（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って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。

誘われてもきっぱりと断ります 断り方の事例も学習しました。

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。今回の薬物乱用防止教育では、DVDの視聴により、いろいろな場面設定をして誘われたときの断り方も学習しました。

断り方の方法としては、

- ① しつこく誘われたときは、断る言葉だけ、何度も繰り返し言う。「私はいりません。やりません。お断りします。」
- ② 複数の人から誘われて薬物を使わなければいけない雰囲気だったり断るのが難しそうであったら、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 自分の大事にしていることをダメにしないようにする。話題を変える。「テストでよい成績をとりたいから、私は薬物を使わない。それより、早く勉強しよう!」



お断りします

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

カフェインは中枢神経系（CNS）興奮作用が強い薬物です。このため、眠気防止や疲労感軽減、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）や中毒を引き起こしますこともあります。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。体重 40kg の人なら 1日 120mg まで、体重 50kg 150mg 以内の量が安全とみられる量です。(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」)

生徒からの質問にお答えします。



質問 1 私はいつも麦茶の代わりに冷たい紅茶を飲んでいるのですが、紅茶にも結構カフェインが入っていると表に書かれていました。やめたほうがよかったですか？

回答;紅茶のカフェインは200ml 中に60mg です。体重50kgの人で安全な目安は150mgですので500mlのペットボトル1本分ぐらいが目安量となります。しかし、これはあくまで目安なので、紅茶を毎日目安を大幅に超えて飲み続けなければ特に問題はありません。ただし、日常生活の中でお茶やコーヒーなど普通に飲む量で中毒症状を起こすことはありませんが、上記の通り他の食品やエネルギードリンクにも含まれていることを認識して一緒に摂取しないようにすれば大丈夫です。



質問2 コカインと麻薬って同じですか。

回答;コカインはコカの葉からできたもので、麻薬はケシ、阿片から精製したものをいいます。同じ薬物ではありません。

質問3 カフェインの取りすぎにより、体への害はあるのか？また、それはなんなのか。

回答;カフェインの摂りすぎによる中毒症状はコカインと同じ中枢神経の興奮作用にあります。脳がマヒすることでいろいろな障害が起こります。カフェインの過剰摂取により年間5人程度亡くなっているといわれています。



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。

・薬物は身近なところに潜んでいるということを教えてもらった。また、薬物を使ったときにおこる体への被害(幻覚・幻聴など)を教えてもらった。そして、カフェインなども薬物と同じで、脳に異常をもたらすということも分かった。もし、薬物を誘われたら、家族などの周りの人や、自分のためにもしっかりと断る。

・飲み物などにカフェインが入っていてびっくりした。

・薬物に手を出してはいけないこと。薬物に手を出したときには、友人や家族などたくさんの人たちを困らせてしまうことが分かった。ただ単に、「自分のため」で終わらせるわけではなく、周りの人たちを巻き込むことが分かった。

・余り触れられない薬物のことをこんなに近く寄り添って、危険さを教えてくれてありがとうございました。このことを生かし、次に、繋がる行動をする！！

・長い動画や詳しい説明を受けて、少し疲れたけどとても理解できた。今回教えていただいたことは、この社会で生きていくためにも必要なことだから、忘れないようにしたい。

・カフェインのお話を聞いたときとてもびっくりしました。まだ私はコーヒーを飲めなくてもコーラや紅茶からカフェインをとるので今後ジュースを飲む機会を減らしたり、麦茶を飲むように気を付けようと思いました。

・薬物について意識が薄かったけど、今日の薬物乱用教室を受講して、大麻などに対する意識が高まりました。また、誘われ方も知ってイメージが付き、断り方も知ったから、ずいぶん安心した。カフェインが薬物の一種ということにも気づいたし、チョコやココアなど、日常生活でよく口にするものの中に入っていることも知った。だから、これからは進められても絶対に断るし、友達がやっていたら、今日学んだことを教えてあげたい。

・薬物だけで脳の細胞が破壊され、脳が小さくなるのがびっくりした。薬物をやってしまった人にはきっと何か悩んでたからやってしまったのかもしれない。そんな時には、薬物に手を染める前に声をかけて元気づけるようにしたい。

・薬物がやはりとてもやばいし身近に薬物が潜んでいることも知れてよかった。



・小学校の時にも受講したが、中学に入ってまた改めて受講することができてよかった。危険薬物の危険さ、いいものだと誘ってくる怖さ、一般的には禁止されていないもの(シンナー、カフェインなど)でも危なくなる可能性があることなどを改めてよく知ることができてとてもよかったです。夏休みの宿題として、ポスターや標語があるようなのでしっかり取り組んでいきたいです。また、高校で受講する機会があると思うので、その時にまたしっかり学び、危険薬物をつかわず、使わせず、そもそもかかわらないようにしていきたいです。

・小学校でも薬物乱用教室はありましたが、断り方の指導や感想を書いたりするほど、薬物乱用防止にあまり真剣に向き合ったことがなかったので、今回学べてよかったです。他にも、カフェインも薬物の仲間とは知っていたのですが、まさかのコーラやチョコレートやココアなどにカフェインが含まれており、カフェイン＝薬物なので、すこし薬物？配合されている分類に入っているのがとても驚きでした。

・薬物の怖さを教えてもらい、これから絶対に薬物には手を付けないようにしたいと思う。今日教えてもらったことを、妹にも教えてあげようと思います。

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。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な薬物であり、安全な目安量と大量摂取による害も理解し量を考慮して使用できるとよいでしょう。普段服用する薬も同様に、その薬がどのような成分でどのような作用があるのか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つながります。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。