

今月は「薬物乱用の害」を特集します。

薬物乱用は、身体上の問題だけではなく、心にも影響を与え、充実した学生生活を送ることが困難になるなど、皆さん的生活を根底から変えてしまうものです。薬物乱用についての正しい知識を身につけ、そして、あなた自身を大切しましょう。



## 薬物乱用とは

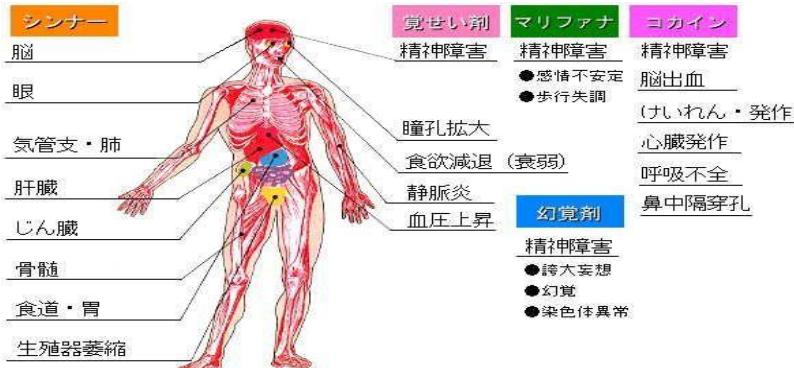
薬物を社会的規範から逸脱した目的や方法で使うことを薬物乱用といい、一回使用しても乱用です。

覚せい剤、大麻（マリファナ）、コカイン、LSD、マジックマッシュルーム、MDMA は使用、所持、売買を法律により規制しています。また、シンナーなどの有機溶剤や各種ガスは、それぞれの用途のために販売されているもので、これらを吸引することは目的の逸脱になり、薬物乱用となります。

## 薬物乱用をすると

青少年期は、精神的・身体的に発達途上にある大切な時期です。この時期に薬物を乱用すると、身体の大切な働きが壊れてしまいます。

薬物の乱用による共通する特徴は、脳に作用し、依存を引き起こすという性質です。こうした薬物の乱用は、健康に重大な影響を及ぼし、さらに社会にも大きな影響を与えます。いったん病的な状態になると、脳には薬物の記憶が残っていて、ストレスを感じたり、飲酒したりした場合にも薬物を乱用したと同じような、幻覚や妄想が突然現れる場合があります。これをフラッシュバック（自然再燃）といいます。



## 薬物乱用の弊害

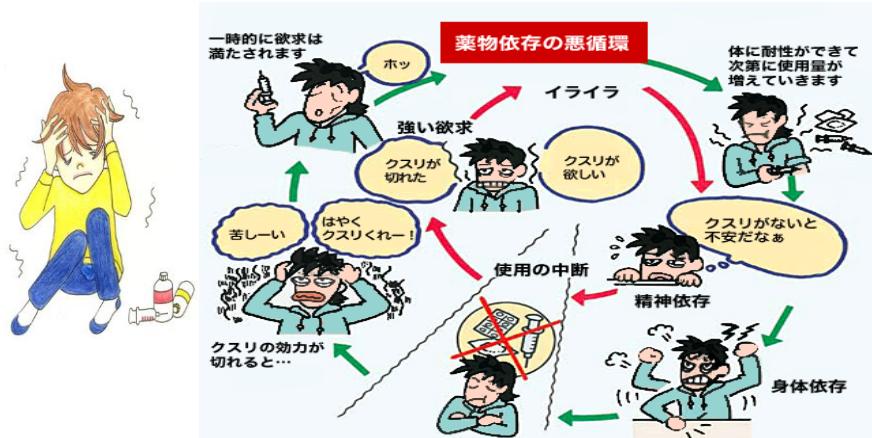
薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、薬物の「依存性」と「耐性」です。

### 依存性

- 一回くらいなら大丈夫と思っても、また使いたくなり、繰り返し使わざにはいられなくなってしまいます。

### 耐性

- 身体が薬物に対する抵抗力を持つことで効力が薄れてしまうため、さらなる効力を求めて薬物の使用量が増えてしまう現象のことをいいます。一回だけと思って始めた人も、薬物の「依存性」と「耐性」によって使用する量や回数がどんどん増えていき、どうしようもない悪循環に陥ります。そうなると、もはや自分の意思だけでは止めることはできません。



### 【夏野菜】レタスとトマトのスーラー蒟蒻麺（二人分）♪



材料：レタス 50g (葉 2 枚)、トマト 100g (大 2 分の 1 個)、しらたき (糸こんにゃく) 50g、ベーコン 17g (約 1 枚)、中華スープの素 5g、酢大さじ 1、醤油小さじ 1、ラー油少々、黒胡椒少々、水 250cc

#### 作り方：

- (1) ベーコンは短冊切り、しらたきは水抜きをしてさっと洗います。
- (2) レタスは一口大に切っておき、トマトは大きめのざく切りにします。
- (3) 小鍋にお湯を沸かし、(1)を入れ一煮立ちさせます。
- (4) (3) に酢・中華スープの素を入れ (2) を加え、さらに一煮立ちさせます。
- (5) 醤油で味をととのえ、ラー油・黒胡椒をふりかけて出来上がりです。

出典：厚生労働省 HP「違法薬物のこと」より/東京都福祉保健局 HP「薬物乱用の基礎知識」より/公益財団法人

日本学校保健会 HP「薬物乱用防止教育」より/農林水産省公式「キッチンクックパッド」より