

保健室だより

令和2年8月発行
大正大学 保健室

今月は「大麻」を特集します。薬物乱用は、ルールや法律から外れた目的や方法で使用することをいいます。違法薬物は、1回使用しただけでも乱用に当たります。特に近年、大麻による検挙者が急増しており、大麻に対する警戒心の低下が懸念されています。大麻の有害性や依存性の正しい情報を知り、自身の身を守りましょう。

大麻について



大麻とは、大麻草（学名：カンナビス・サティバ・エル）とその製品をいいます。大麻の穂や葉に含まれる THC（テトラヒドロカンナビノール）が脳神経のネットワークを切断し、幻覚作用、記憶への影響、学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こします。

大麻の所持や栽培などは「**大麻取締法**」で厳しく規制されています。

- (1) 大麻は極めて有害な薬物です。
- (2) 大麻は世界で最も乱用されている薬物です。
- (3) 日本では覚醒剤に次いで乱用者数が多い薬物です。

■ 大麻に関する誤った情報に注意してください!!



- ・大麻は安全、無害だ!
- ・タバコや酒より安全!
- ・世界で大麻は合法!
- ・大麻、マリファナ、ヘンプは違うもの!

全て
誤りです!

大麻の有害性について

酔ったような感覚や手足に麻痺が現れ、視覚、聴覚、味覚、触覚といった感覚が鋭敏になります。また、現実と妄想の区別がつかず、興奮状態に陥り、暴力や衝動的な行動を行うようになります。

大麻乱用による影響

大麻乱用を長く続けると・・・

知覚の 変化	情緒 不安定	思考の 変化	大麻 精神病	判断力の 低下	無動機 症候群
時間や空間 の感覚がゆ がむ	イライラし たり不安に なる	集中力がな くなる	幻覚・妄想 などの症状 が現れる	物事を考え られなくな る	何もやる気 がしなくな る

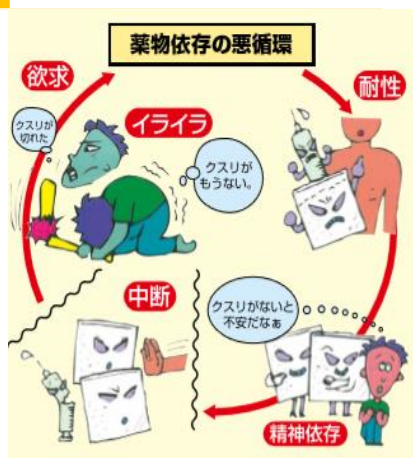
依存と耐性

依存性

一回ぐらいなら大丈夫と思って、繰り返し使わずにはいられなくなり、薬物をやめたくてもやめられなくなってしまいます。

耐性

使用を繰り返しているうちに、それまでの量では効かなくなり、使用量が増えていきます。



薬物乱用を防止するために

- ◎薬物乱用の危険性は身近にあり、自分には関係ないと思わないこと。
- ◎誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持つこと。
- ◎一人で悩まないで友人や家族に何でも相談すること。

薬物乱用の甘い誘い

- 1回だけなら平気さ
- クスリでちょっと遊ぼうよ
- 面白いクスリがあるんだけど
- やせられるよ
- イライラがとれてすっきりするよ
- 肌がきれいになるよ
- 「人生は経験だ」
- 眠気がとれて、勉強ができるよ
- ちょっとだけ、ためししてみない
- みんなやってるよ (やってないのはきみだけ)
- ただの栄養剤だよ
- 最高の気分が味わえるよ
- とりあえず、預かってよ
- お金はこの次でいいよ

薬物乱用のない社会と
学生生活を！



8月のレシピ にんじんのソーメンチャンプル

材料 (2人分) : にんじん 200g (1本) ニラ 100g (1束) もやし 125g (袋) そうめん 160g (2束)

豚肉もも肉 100g 胡麻油 大さじ1 だしの素 小さじ1 醤油 小さじ2 かつおぶし 適量

作り方 1 そうめんを茹でておきます。 2 にんじんはピーラーでひらひらの長い状態に、ニラは4cm幅に切ります。 3 胡麻油を熱したフライパンで豚肉とにんじん、ニラ、もやしと一緒に炒める。 4 火が通ったらそうめんと混ぜて、だしの素と醤油で味をつけて出来上がり。かつおぶしをまぶしていただきます。