

保健室だより



令和7年8月発行
大正大学 保健室

今月は薬物乱用防止について特集します。薬物乱用とは、社会のルールからはずれた方法や目的で薬物を使うことを指します。違法薬物を使用することは、たとえ1回の使用でも乱用であり、同時に犯罪にもなります。長期休暇のなかで、普段とは違った環境で過ごす機会もあるかと思います。薬物に関する正しい知識を知り、自分の身を守れるように備えましょう。

薬物乱用とは

薬物乱用とは、薬物や薬品を本来の医療目的からはずれて使ったり、医療目的でない薬物を不正に使ったりすることです。たとえ1回使用しただけでも乱用にあたります。

覚醒剤や大麻、コカインといった違法な薬物は、それぞれ法律によって厳しく規制されており、持っているだけでも犯罪になります。

薬局などで買える医薬品や化学薬品であっても、本来の目的では無い使い方、遊び目的の使用や処方箋を超える大量に服薬するなどの行為は、目的の逸脱であり、薬物乱用になります。

日本では、特に若年層における乱用者の増加が顕著となっています。近年の薬物事犯の検挙者は、覚醒剤及び大麻が大半を占めていますが、特に大麻事犯では10代・20代の若年層の割合が多く、若者への大麻の広がりが、大麻事犯の増加に繋がっていると言えます。

大麻は安全ではない！有害性と依存症

大麻の所持・譲渡、使用、栽培は禁止！

「大麻は合法」「体に害はない」「依存性がないから、一度なら大丈夫」といった誤った情報が広がり、若者の間で大麻の使用が増加しています。令和6年（2024年）12月から、大麻取締法改正が施行され、既に禁止されている「所持」や「譲渡」に加え、新たに「使用」でも禁止規則が適用されます。

大麻を乱用することによる身体への影響

大麻の花や葉には「THC（テトラヒドロカンナビノール）」という脳に作用する成分が含まれており、大麻を乱用すると以下のような様々な影響があります。インターネット等では、「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫していますが、大麻の有害性は特に成長期にある若者の脳に対して影響が大きいことも判明しています。

たいま らんよう えいきょう 大麻の乱用による影響	たいま ゆうがいせい 大麻の有害性	たいま ながつかつづけ 大麻を長く使い続ける影響
<p>ちかくへんか 知覚の変化 じかんくうかん 時間や空間の かんかん 感覚がゆがむ</p> <p>がくしゅうのうりょく 学習能力の低下 たんきゆうおく 短期記憶が きかれて 妨げられる</p>	<p>うんどうしちょう 運動失調 しゅんじ 瞬時の反応が さかれて 遅れる</p> <p>せいしんじょう 精神障害 とうこうしづじょう 統合失調症やうつ病 はつとう を発症しやすくなる</p>	<p>ちのうしすう IQ(知能指数)の低下 たんきゆう 短期・長期記憶や じょうきゆう 情報処理速度が下がる</p> <p>やくあついぞん 薬物依存 たいまよっさく 大麻への欲求が おき 抑えられなくなる</p>



SNSでの薬物に関するトラブルに注意！

スマートフォンやSNSの普及とともに、薬物がより入手しやすい環境を作り出しており、薬物乱用が拡大する温床となっています。SNSで、「ヤサイ」「野菜」「クサ」「リキッド」という表記や「ブロックマーク」の絵文字は、大麻を指している隠語の可能性があるので要注意です。

SNSやチャットで大麻等の薬物を勧められたら、スルーして反応しないこと。返事は一切必要なく、断りの返信も不要です。そして、勧めてきた人はブロックして連絡を絶ち、自分の身を守りましょう。どうすればいいか分からぬ場合は、ひとりで悩まず学生支援部や警察に相談しましょう。



お断りします

一般用医薬品の乱用（オーバードーズ）について

医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指して、「オーバードーズ」と言われています。特に最近、かぜ薬や咳止め薬などを、かぜや咳の症状を抑えるためではなく、感覚や気持ちに変化を起こすために大量に服用することを「オーバードーズする」「ODする」などと言われています。

「オーバードーズ」は安全？違法じゃないから安心？

医薬品は少しの量で身体に大きな作用を起こします。例えば、風邪薬をたくさん飲みすぎると、「肝臓」が壊れてしまったり、最悪の場合、死んでしまうおそれもあります。特に、薬局やドラッグストアで買える「市販薬」には、いろいろな成分が含まれているため、たくさん飲んで中毒になった時に、作用が影響し合って、原因が分からなくなる場合があり、治療がとても難しくなってしまいます。

オーバードーズは、自分の心と体を傷つける危険な行為です。

「オーバードーズ」をしてみたい気持ちになったら

SNS等で「ODをしたら楽しくなった」「つらい気持ちがODで和らいだ」「ふわふわ気持ちよくなつて、嫌なことが忘れられる」と言った体験談を見て、興味をもつたりした経験がある方もいるかもしれません。

つらい気持ちや、嫌なことがあったり、なんだかもやもやしていたり…もし、危険なオーバードーズより、つらい気持ちや嫌なことを、周囲の話しやすい誰かに話してみたり、困っていることを相談してみたりすると、そんな状況が少し変わるかもしれません。



専門家に相談できる窓口もあります

「相談しても問題が解決するわけじゃない、どうせODをやめろと言われるだけしそう」と思うかもしれません、相談窓口の役割は、ODをやめさせることではありません。「あなたの話を聞き、あなたの助けになること」です。

8月のレシピ

にんじんの 冷製コンソメスープ



材料(2人分)

にんじん	200g (1本)	コンソメ（顆粒）	小さじ2
グリーンピース	16g (4さや)	水	400cc
水溶き片栗粉	小さじ2		

作り方

- にんじんは1cm角に切り、グリーンピースはさやから出しておきます。
- 水にコンソメとにんじんを入れて沸騰させたらグリーンピースを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら冷やして出来上がり。

今月の花

8月の花：トルコキキョウ

花言葉：「優美」「希望」「すがすがしい美しさ」「永遠の愛」「感謝」

