

保健室だより



令和8年8月発行
大正大学 保健室

ニュースの向こう側の話だと思われがちな「薬物乱用」。

しかし、SNSを通じた大麻の密売や、つらい現実から逃れるための市販薬のオーバードーズなど、薬物の危険は私たちのすぐ身近なところに潜んでいます。「一回だけなら」「みんなやっているから」という甘い言葉は、あなたの健康も、大学生活も、大切な人間関係もすべて奪っていきます。

ネットの嘘に騙されず、薬物の危険からあなたの大切な未来を守るために、いま正しい知識を知っておきましょう。

📢 国（厚生労働省）も若者の未来を守るために法律を大きく変え、対策に乗り出しています。特に若者に増加している、「大麻」「市販薬」について確認してみましょう。



💡 大麻 「吸うだけならセーフ」は過去の話！



これまで大麻は「所持」などに罰則がありましたが、厚生労働省による法改正により、令和6年12月から「使用すること（吸う・食べるなど）」自体も厳しく禁止され、処罰（7年以下の懲役など）の対象となっています。

また、ネットや店舗で「合法」「安全」と謳って売られていた大麻由来の成分（CBN（カンナビノール）など）も、2026年6月から法律で完全に禁止（指定薬物へ追加）されました。

「一度だけなら」「みんなやってる」という甘い言葉や、ネットの誤った情報を信じないでください。



大麻クッキー



大麻グミ

💡 市販薬 「まとめ買い」が法律で禁止

ドラッグストアで買える身近な風邪薬や咳止め、鎮痛剤。つらい不安や孤独から逃れたくて、決められた量を超えて一気に飲んでしまう「オーバードーズ」が急増しています。

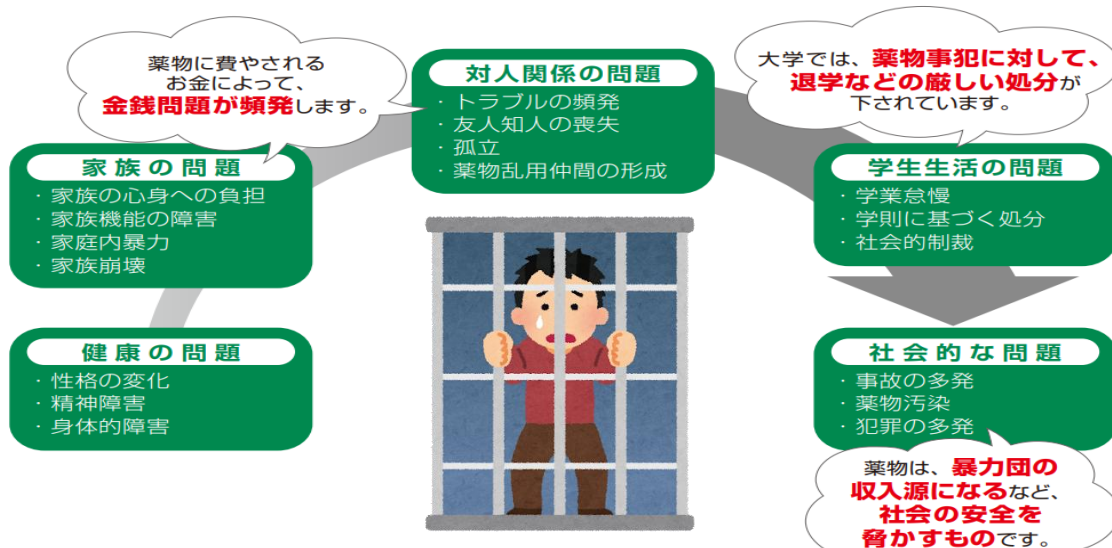
この問題を重く見た国は、2026年5月から市販薬の販売規制を強化しました。薬局での複数購入や大容量の買い合わせが法律で厳しく制限されるようになったのは、それだけ市販薬の乱用が、脳や体に深刻な毒性をもたらす危険な行為だからです。



薬物乱用は、あなただけの問題ではありません！

大麻は酩酊感や陶酔感、幻覚をもたらすため、その感覚を味わった人は再び使用を繰り返す傾向があります。そのようにして使用を繰り返すうちに、自分の意思ではやめられなくなる「依存」という状態に陥る危険があります。薬物依存症になると、薬物の使用を何よりも優先して考えるようになり、日常生活に様々な悪影響を及ぼすようになります。

また、大麻は、暴力団や反社会的な組織などの資金源になっていることもあるため、大麻の購入は、そうした組織に加担することにもつながります。



近年、SNSを悪用した薬物の密売トラブルが急増しています

- **簡単なアクセス**: 普段使うSNSで、未成年でも簡単に密売人と繋がってしまいます。
- **隠語の使用**: 大麻などを指す隠語が使われ、普通の投稿に紛れています。
- **周囲に気づかれにくい**: DM（ダイレクトメッセージ）でのやり取りは周囲が把握困難です。

一回だけなら平気だよ

頭が冴えて成績が上がるよ

痩せるよ

みんなやってるから大丈夫

たばこや酒より安全だよ

＼ダメ、ゼッタイ／
危険のない薬物は存在しません

海外渡航に注意！～運び屋として利用されないために～

薬物犯罪組織は、組織と関係のない旅行者等を「運び屋」に勧誘することがあります。運び屋にならない（されない）ために、海外へ渡航する際は次の点に気をつけてください。

- 不用意に他人から荷物やお土産を預からない
- 「運ぶだけで報酬」などのうまい話に乗らない
- 「1回だけなら捕まらない」と安易に考えない

「荷物は危ない物ではない」と説得されても絶対に引き受けないで！

国によっては、一定量以上の違法薬物の所持・運搬等による刑罰の**最高刑を死刑**としている国もあります。

8月のレシピ

なすそうめん ピリ辛カレー味



材料(4人分)

なす 5本
あげ(大) 2枚
香川本鷹(とうがらし) 1/2本
そうめん お好みの量
青ねぎ 適量
カレーのルー 35g

味付け用のだしA

いりこだし 800cc
濃口しょうゆ 100cc
酒 100cc
ざらめ(中双糖) 50g

作り方

1. なすは一口大に切り、切れ目を入れる。あげは大き目の短冊霧にする。
2. フライパンに少し多めの油を入れ、なすの皮を下にし、種を取り除いた香川本鷹をちぎって入れる。
3. 香ばしい香りがするまで中火で約2分蒸し焼きする。
4. あげを加えて軽く炒め、味付け用だしAを入れて、なすがしんりするまで火を通す。
5. その後カレーのルーを入れて、溶けるまで弱火で加熱する。
6. ゆでたようめんに②をかけて、仕上げに刻んだ青ねぎをふりかける。

今月の花

8月の花：プルメリア

花言葉：「気品」「陽だまり」「恵まれた人」

