

# ほけん だよ

令和5年12月22日(金)  
練馬区立関中学校  
保健室

コロナ禍の長期化に伴い、薬局で購入する『風邪薬』や『咳止め薬』は、より身近な存在となりました。薬は、医師・薬剤師の指示・指導に基づいて使用するものです。本来の目的ではない使い方や、遊び目的での服用、必要量以上に服用するなどの行為は『薬物乱用』にあたります。

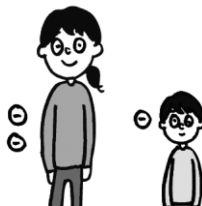
『薬物乱用』と聞くと、麻薬や覚せい剤などの違法薬物を想像しますが、10代20代の若い世代を中心に市販薬の『オーバードーズ(過剰摂取)』が増加していることが問題となっています。オーバードーズの背景には深刻な問題が潜んでいる場合があります。薬の使い方や悩んでいたり、困っていたりする人は担任の先生や保健室・相談室など、相談しやすい人に声をかけてください。

## ★ くすりににはきまりがあります

もともと私たちのからだには、病気やけがを自分で治そうとするすばらしい力があります。くすりはその力をサポートして、病気やけがをよくしたり軽くしたりするのを助けます。でも正しく使わないと、くすりが効かなかったり、よくない症状がでたりすることもあります。くすりは自分の考えだけで使わず、必ずお家の人と相談して使しましょう。

### 決められた量を

からだの大きさに  
合わせた量が  
決まっています。



### 決められた時間に

食前：食事の30分～1時間前  
食後：食事のあと30分以内  
食間：食後2時間くらい  
就寝前：寝る30分くらい前

水で飲もう

おくすり



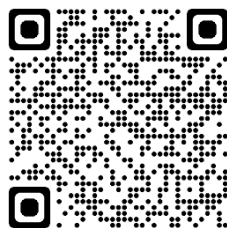
## ★ こんな人はいませんか?



厚生労働省:

まろうよ こころ HP(電話相談の他、SNS相談窓口も紹介しています)

裏面につづきます。



\*『薬物乱用』の裏側には、孤独感や不安感など、心の疲労があります。困ったり悩んだりした時には、家庭や学校(相談しやすい人)にSOSのサインを出しましょう。

\*家庭や学校で相談しづらい人は、無料の電話相談先やメール相談先もあります。つらい時には少しだけ勇気を出して相談をしてみましょう。

法務省 「子どもの人権110番」

0120-007-110

文部科学省「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310

日本いのちの電話

0120-783-556

国立成育医療研究センター「こころ×子どもメール相談」

kodomo-liaison@ncchd.go.jp

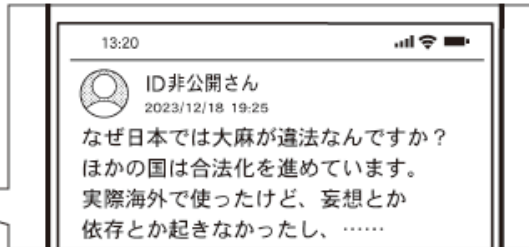
# 薬物依存と脳の仕組み

公益財団法人 東京都医学総合研究所 依存性物質プロジェクト 副参事研究員 井手 聡一郎 先生

覚醒剤や大麻、MDMA などの薬物は、脳の神経に異常を起こし、ドーパミンを過剰に分泌して心身のコントロールをできなくさせます。たった一度の乱用でも依存性を来し、薬物をやめたいと思っても自分の意思でやめることが難しくなるので使用しないようにします。近年 SNS などの誤った情報を信じて、薬物を乱用する10代も急増しています。危険な誘いを受けたらはっきりと断り、その場を離れて大人に相談してください。

## 薬物乱用の危険な誘いを断るために

### ！ SNSの情報には気をつけよう



SNSでは誤った情報も多く、薬物の危険性を理解しない人が増えています。

### ！ 誘われたらはっきりと断る



- ・「私は使わない」
- ・その場から去る (SNSは無視する)
- ・大人に相談する

警視庁の調査で、検挙者の多くが「友人・知人」から勧められて使用しています。

### ！ 意図せず使用したときもすぐに相談



万が一強制されたり、意図せず使用したときも、すぐ大人に相談してください。

薬は一人ひとりに合ったものを使用する必要があります。

どんな薬でも人からもらってはいけません



今年、都内で行われたある祭りでは、来場者から配られた『ゴミ』を口にしたら人が体調不良で病院に搬送される事件が起きました。見知らぬ人から何かを受け取って口にすることは危険ですので、絶対にやめましょう。

また、親しい友人であっても、鎮痛剤など、薬を人からもらって使用することも控えましょう。

★印の資料・・・心とからだの健康(健学社/2022.11、2023.6、2023.9)