



薬物乱用について正しい知識を

薬物乱用とは

薬物乱用とは、決められたルールを守らずに薬物を使用することを言い、健康を害する行為です。例えば病院や薬局などでもらうお薬を、正しい用法・用量で飲まないことも乱用に当たります。また、違法薬物は一回の使用でも乱用になります。

違法薬物とは

違法薬物には、さまざまな種類があります。代表的なものに、覚醒剤、大麻、コカイン、ヘロイン、MDMA、シンナーがあります。これらの薬物が体内に摂取されると、身体的にも精神的にもさまざまな悪影響を生じます。そのため、これらの薬物の売買や所持、使用などについては「覚醒剤取締法」、「大麻取締法」、「麻薬及び向精神薬取締法」、「あへん法」、「毒物及び劇物取締法」などの法律により、厳しく規制されています。

薬物乱用による心身への影響

私たちの脳は千数百億個もの神経細胞により、膨大な量の情報がすぐに処理され、生命、感情、行動などをコントロールしています。

しかし薬物を乱用すると、この大切な脳の細胞や機能が破壊されてしまい、体がうまく動かせなくなったり、感情の制御ができなくなったり、正しい判断力や記憶力が衰えたりとさまざまな悪影響が生じます。また呼吸が抑制され、意識不明となり、そして死に至ることもあります。

乱用薬物の特徴

乱用薬物を摂取すると、脳内で幸せを感じる物質を強制的に増やすため、快感を感じます。

しかし、薬物によって得られる快感は、一時的なものであり長くは続きません。しかも効果が切れた後は、摂取

する前より気分が落ち込み、イライラします。そこでその症状を和らげようと、また先程の快感を味わいたいと思い、薬物に再度手を出してしまい、これを繰り返します。そして、自分の意思では薬物をやめられなくなります。

これを「依存」といいます。また薬物を繰り返し使用すると、これまで感じた快感の効果が薄れることも多くあり、これを「耐性」といいます。こうなってしまうと、同じ薬物量では快感を得にくくなり、薬物の使用量や回数がどんどんと増えていき、脳や体に深刻なダメージを与えながら薬物がやめられないという悪循環に陥ってしまいます。

また薬物乱用者は、ストレス、不眠、飲酒などのほんの小さな刺激で、薬物を使用した時と同じような幻覚・妄想などの精神症状が再発しやすくなります。このような状態を「フラッシュバック」といい、一生「フラッシュバック」が起きないか不安な毎日を過

SNSでの誘いに注意！

近年、薬物が密売される手段として危険が拡大しているのがSNSです。SNS上では大麻を意味する隠語が使われ、大麻などの購入を促す内容が多く投稿されています。実際に未成年の学生がSNSを通して売人から大麻を購入した事件が複数報告されており、大きな問題となっています。SNSを通して薬物の売人と関わることは、多くの危険を伴います。もし、そのような投稿を見つけても誘いに乗らないようにしましょう。

断る勇気と

正しい知識を持つ！

薬物乱用は、心にも体にも取り返しのつかない重大なダメージを与えます。そのため、知人からの誘いや薬物使用に対する好奇心、危険な薬物を使用することに対する特別感から、軽い気持ちで乱用に手を出すことは、決して行ってはいけません。また、乱用薬物は「依存性」があるため、一回だけでやめるのは非常に困難です。

薬物乱用は決して格好の良いファッションではありませんし、大切な自分の人生と体を薬物で壊してしまわないよう、誘いを拒む勇気と、正しい知識を持つことが大切です。

薬物乱用による
周囲への影響

薬物乱用者の中には、「自分だけの問題で、周りには迷惑をかけないから関係ない」と考える人もいます。

しかし、薬物乱用による脳への影響により、例えば安全に車を運転できずに事故を起こしたり、幻覚が見えて無差別に人を傷つけたり、殺してしまうこともあります。また、感情のコントロールができなくなり、生活や人格が変化することで、家族や友人も大きな被害を受けることが多くあります。

薬物乱用者は、生活の中で薬物乱用を続けることが第一の関心事となります。薬物の購入のためにはお金が必要ですが、手持ちのお金が無くなると、家族や友人にせびるようになり、借金をしたり、窃盗など別の犯罪に手を染めるケースもあります。大切な家族や友人を失わないよう、薬物乱用の影響が自分だけでは済まないことを認識しておきましょう。

薬物乱用問題は相談を！

薬物乱用の問題で困っているのであれば、一人で悩まず信頼できる誰かに必ず相談してください。

薬物乱用の問題解決には、他者のサポートが必要です。周辺に相談できる方がいなければ、まずは、保健所や精

神保健福祉センターなどににご相談ください。秘密は必ず守りますので、話しのうしろ内容でも気軽に相談してください。

(相談先)

厚木保健福祉事務所

☎046(224)1111

神奈川県精神保健福祉センター

☎045(821)6937

子育て健康福祉課健康福祉係

☎(288)3861

薬物乱用による害

薬物乱用は身体にさまざまな悪影響を引き起こします。

- 脳→萎縮する
- 眼→眼底出血がおこる。(視力低下、失明)
- 気管支・肺→急性気管支炎で死亡することもある。
- 骨髄→赤血球が作られなくなる。貧血になる。
- 肝臓→食欲不振、黄疸、腹水がおこる。
- 生殖器→萎縮する。生理不順、生殖能力の低下。
など

その他の害として、薬物を注射で乱用する場合、
いろいろな感染症(エイズ、肝炎など)の原因になります。

診療所だより



煤ヶ谷診療所
渡邊医師

ノロウイルス
感染症について

清川村の皆さんこんにちは。12月に入り寒さも増す頃かと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は冬に流行る感染症の一つである、ノロウイルス感染症についてお話します。ノロウイルスは、冬の感染性胃腸炎の原因として有名です。二枚貝などを生や加熱不十分な状態で食べることで感染します。潜伏期間は24～48時間といわれており、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。一般的には3日間程度で自然に治ります。治療については対症療法が基本になりますので、かかってしまった場合には体力の消耗を防ぐため、水分と栄養の補給をできる限り

行いましょう。

ノロウイルスにかからないようにするためには、①加熱が必要な食品は十分に加熱すること(中心部が85～90℃以上、90秒以上の加熱)、②感染した人から他の人へうつさないようにすることの2点が大切です。感染力が強く、ごく少量のウイルスを摂取しただけでもうつります。感染した人の吐物や便にはウイルスが大量に含まれており、乾燥したノロウイルスは空气中に舞いあがるため、吐物などは速やかに処理する必要があります。ノロウイルスはアルコールに対して耐性があるため、次亜塩素酸で消毒してください。

さまざまな感染症が流行していますが、今年の冬も元気で過ごしましょう。

