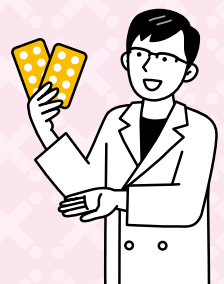




# 薬物乱用について正しい知識を



しやすくあります。

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通すことになってしまいます。

## 甘い言葉に要注意！

いかにも怪しげな薬物の売人から声をかけられても、薬物を買う人はいないでしょう。

実際には、顔見知りの知人や友人、先輩などから「気分が良くなる」「ダイトにいい」「眠くならないから徹夜の勉強にいい」などと勧められ、摂取してしまうことがあります。

また、「最初はただでいい」ということもありすが、依存になってから高額な値段を支払う羽目になることも多々あります。

## 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。

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、膨大な量の情報が瞬時に処理され、生命、感情、行動など全てを「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様々な悪影響が生じます。

また、呼吸が抑制され、昏睡、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、快感を得られます。

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

## 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

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。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、幻覚が見え無差別に人を殺傷したり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たりす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、必ず一人で悩まず信頼できる誰かに相談してください。

薬物乱用の問題解決には、他者のサポートが必要不可欠です。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ご相談ください。

秘密は必ず守りますので、話しづらい内容でも気軽に相談してください。

問 厚木保健福祉事務所

☎(224)1111(代表)



**診療所だより**



煤ヶ谷診療所  
猪野医師

**禁煙について**

清川村の皆さん、こんにちは。暖かい日がみられるようになりましたが、体調をくずされていないでしょうか。

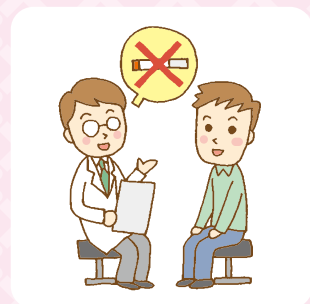
今回は、タバコについてお話をさせていただきます。タバコが原因になる病気はたくさんあります。COPDといわれる慢性閉塞性肺疾患や肺がん、食道がんなどの悪性腫瘍や、心筋梗塞、脳梗塞、動脈硬化、高血圧など多数あり、命にかかわる病気の原因になります。そして、タバコは吸っている人だけでなく、受動喫煙として周囲の人にも影響を与えます。

喫煙は短期的、長期的な問題を起こすため、現在

は無症状だったとしても年齢を重ねてから症状が悪化するなど、体への影響が出てきます。一方で、早期の禁煙を行うことで、これらの病気のリスクを抑えることができます。

やめたほうがいいことはわかっている、なかなかやめられない方や、一度禁煙したがまた再開してしまったという方もいるかもしれません。それは本人の問題ではなく、たばこに含まれているニコチンの依存性に問題があります。ニコチン依存症になってしまっている方は、タバコをやめると「イライラする」「落ち着かない」といった離脱症状が出現します。

当院では、そんな皆さんをサポートするための禁煙外来も行っています。ご興味をお持ちになった方は、ぜひ一度ご相談ください。



問 県立煤ヶ谷診療所 ☎(288)1352