

2 乱用が大切な脳を傷つける!

薬物乱用による脳への影響

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、体の隅々にまで伝達する、すぐれた仕組みを持っています。脳の働きによって私たちの行動のほとんど全てがコントロールされています。薬物を乱用すると脳の仕組みが壊されて体に様々な問題が起こります。

脳の働きの例

運動

心臓・肺や
手足を動かす

記憶

過去の認識を
整理・保管する

性格

他者への共感、
社会性やモラルを
つかさどる

脳が薬物の影響を受けると…

呼吸困難やけいれ
ん!ケガや事故が
増える。

現実と記憶の区別
がなくなる。

感情を制御できず、
家族や友人より薬
物を優先する。

乱用を続けると…

同じ量では
効かなくなり、薬物の
使用量が増える(耐性)

薬物をやめたくても
やめられない(依存)

薬物乱用で変化してしまった脳は、 使う前の状態に戻ることはありません。

薬物を乱用した人の回復には、専門の治療と本人の多大な努力が必要になります。薬物使用により、一度でも脳の回路や細胞にダメージを受けると元の状態には戻らなくなってしまうのです。私たちの脳は高機能であるがゆえに、一度記憶した薬物の影響は一生消えることはなく、ふとした瞬間に「薬物を使いたい」という気持ちを呼び覚ましてしまうこともあるのです。

5 悩んだときは、まず相談!

「友達が使っているけどどうしよう?」

「薬物の誘いを断る自信がない」

「薬物を使ってしまった。どうしよう」

「友達から、薬物について相談された」

困ったときは、一人で悩まず相談を! あなたは一人ではありません。相談窓口では相談に関する秘密は厳守します。安心して少しでも早く相談してください。

薬物についての相談窓口

薬物乱用に関する相談は、各都道府県に設置されている下のいずれかの窓口で受け付けています。

- 精神保健福祉センター
- こころの健康センター
- 都道府県の薬務課

各都道府県窓口の連絡先詳細は、下のURLにあります。

URL

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/madoguchi.html>



薬物乱用防止に関する最新情報など、随時更新中!

- 公式 Facebook

STOP the 薬物! ~今日の自分が未来をつなぐ~
<https://www.facebook.com/stopthedrug>



- 公式 Twitter

STOP the 薬物!
<https://twitter.com/StopTheDrug>



— 令和5年度 —

薬物乱用防止 リーフレット

厚生労働省

1 1回だけでも乱用!!

薬物乱用とは? なぜいけないの?

薬物の使用は、厳密なルールと法律によって規制されています。使い方を間違えると、脳や神経を壊し、死んでしまうこともあるからです。そんな危険性がある薬物を、ルールや法律から外れた目的や方法で使用することを「薬物乱用」といいます。鎮痛薬などの医薬品においても、用法や用量というルールを守って使用することが重要です。

乱用される代表的な違法薬物

覚醒剤、大麻、危険ドラッグ、有機溶剤(シンナーなど)、MDMA(エクスタシー)、マジックマッシュルーム、LSD、コカイン、ヘロインなど。

●覚醒剤

日本で最も検挙者数の多い薬物です。神経を興奮させる作用があり、「元気になる」「やせる」などと言って、隠語を使って販売されています。



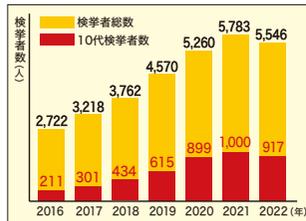
▲覚醒剤

●大麻

検挙者数が年々増加傾向にあり、特に10代・20代の割合が増えています。やる気なくなったり、時間と空間の認知がゆがむ・学習能力や記憶力が低下するなど、脳の機能に悪い影響を及ぼすことが分かっています。また、大麻の使用は覚醒剤やコカインなど、他の薬物乱用の危険性とも関わっています。インターネットによる情報に惑わされず、正しい知識を身につけることが大切です。



▲大麻



▲大麻事犯検挙者数(厚生労働省集計)

●危険ドラッグ

規制が強化され販売ルートも限定的になりましたが、覚醒剤や大麻に似た成分が含まれていることもある大変危険な薬物です。



▲危険ドラッグ(ハーブ系)

3 あなただけの問題ではない!

薬物乱用の周りへの影響

薬物乱用は、本人だけの問題ではありません。乱用により性格、生活習慣が変わると社会や周りの人々に重大な影響を与えます。

乱用者の変化

薬物が欲しい気持ちを抑えられなくなる
感情のコントロールが難しくなる
生活習慣が変わる

自分が大切にしていることを、
大切にできなくなってしまう

? 家族 友達 将来の夢

本来の自分にある明るい未来の可能性を、
自分でどんどん小さくしてしまうのです。

家族に犯罪者がいることを知られたくなくて、家族全員、社会とのかかわりを避けていた。

身近な人への影響

家族間での言い争いや、家庭内暴力により、家庭が崩壊した。

金銭トラブルが増え、信頼もできなくなり、友達が離れていった。

覚醒剤を乱用しつづけて混乱し、妄想がもとになって人を傷つけてしまった。

社会への影響

危険ドラッグを使ったあとに運転し、次々と人をはねる事故を起こした。



4 大切な自分を守るために

誘いの言葉にだまされない!



断りにくいときはその場から逃げましょう。
逃げることも勇気です。

友達から薬物の誘いを受けたら...

「断ったら相手に悪いかな」と考えたりして、断りにくいかもしれませんが、自分の心や身体を守るのはあなた自身です。「おかしいな」と思ったら、迷わず「ハッキリ、キッパリ」断りましょう。

誘いを断る勇気を身につけよう!

断る勇気を持つには、「自分を大切にしよう」という気持ちが重要です。下の①~③の項目を考えて、記入してみてください。全部埋まらなくても大丈夫。まずは考えてみましょう。

自分を大切にするための3つのポイントを考えてみよう

- ① うれしかったこと、悲しかったこと
[]
- ② 自分が好きなもの、やりたいこと
[]
- ③ 自分にとって大切な人、そして自分を大切に思ってくれている人
[]