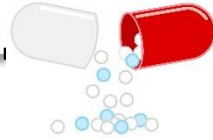


「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっ とけんしつ



令和7年2月14日
薬物乱用防止教室 号
牛島小学校保健室

5・6年生へのおたより

おうちの人とよみましょう

薬物乱用防止教室を実施しました！

1月21日（水）に学校薬剤師の先生にお越しいただき、5・6年生児童を対象に薬物乱用防止教室をおこないました。6年生は5年生の時に話を聞きました。昨年のお話を思い出し、頭を整理しながら聞くことができました。



1 薬剤師のお仕事

本題に入る前に薬剤師の仕事について教わりました。薬剤師の先生は主に病院、薬局、保健所、製薬会社、（多くはないですが）科学捜査研究所などにいます。

主な仕事は

- ①医薬品、薬の情報提供書を患者さんに渡しながら薬の情報をお話しします。
- ②保健活動で薬物乱用防止について話したり、今回のように新型コロナウイルスのワクチン接種のお手伝いをしたりします。
- ③医薬品の製造に関わっている薬剤師もいます。

ということでした。先生は、薬局に勤めながら学校薬剤師を兼任されています。主に学校環境衛生に関することや今回のようにみなさんに向けて指導されています。

2 薬物乱用って何？

- ①医薬品をけが、病気などの治療目的以外に使用すること

→医者や薬剤師の指示どおりに使用していない場合はこれにあたります。

最近、ニュースなどで聞く「オーバードーズ」は指示通り服用していないので薬物乱用にあたります。

- ②医薬品以外の薬物をいたずらに使うこと

→覚せい剤や麻薬等違法薬物と呼ばれるものです。



オーバードーズ？

3 違法薬物って何だろう？

「アップー系」「ダウンー系」の2種類の作用を持つ薬物があります。この中に身近で聞いたことがあるものもあります。

<p>カフェインはコーヒーとかエナジードリンクに入っている成分です。</p>	<p>アップー系 →気分を高める</p> <p>アンフェタミン コカイン MDMA カフェイン ニコチン</p>	<p>ダウンー系 →気分をさげる(リラックス)</p> <p>マリファナ 大麻 ヘロイン モルヒネ コデインフェタニル アルコール ニトラゼパム ロヒプノール</p>	<p>アルコールは、お酒や消毒液と同じ成分です。</p>
--	---	--	------------------------------



*カフェインやアルコールのように聞いたことがある成分があると思います。また、この中にも医薬品で使われる成分もあります。これは、法律に基づいて作られていて濃度を調整してあるので心配ありません。ただ、商品に書かれている注意書きをよく読んで使用するようにしましょう。

4 国によって法律も違います

薬物を禁止する法律は国によって罰則が違います。

最高刑が死刑の国

シンガポール、フィリピン、中国

最高刑が無期懲役の国

フランス、日本

問題



●2018年11月にある大きな国でこの大麻が販売OKになった国があります。その国はどこでしょう？

答え カナダ

*2018年2月にカナダで大麻が認められました。なぜそれがよいのかというのは国によっての考え方は色々、差があります。しかし、体に影響を及ぼしてしまうという危険性があるので禁止している国はたくさんあります。日本では禁止されていますので絶対に手を出さないでください。もう少し大人になって、カナダに留学したり、旅行に行ったりすることもあるでしょう。カナダではよいので実際、市場で大麻入りのキャンディーやクッキーが売られているようです。合法化されていることを念頭において手を出さないようにしましょう。日本ではこれは所持をしたりすることは禁止されています。例え、知らずに持ち帰ったとしても違法として逮捕されてしまいますので気をつけてください。

5 薬物乱用による影響とオーバードーズ



薬局で購入することができる医薬品や病院で処方された医薬品を適正量以上に使用することを**オーバードーズ**といいます。(薬の適正量=Dose、たくさん=Over)

薬局で購入できる咳止めや風邪薬、病院で処方される睡眠薬を大量に乱用する人がいて、まちがった情報をSNSで流す人もいます。例えば「たくさん飲むとふわふわしてきもちがいい」とか。「こんなに薬を飲んだけど大丈夫」といったようなことです。今回、宮田先生から教わったように適正量は薬の性質や年齢、体重、性別、症状など様々な項目をチェックして決められています。ですから、薬を飲むときには薬剤師より飲み方の説明があり、市販薬にも説明書がついています。医薬品は医師や薬剤師の指示を守って使うことが大切です。

6 みんなの身近なところで…

みなさんは、危ないお店に行かなければ大丈夫！とか、悪い人と関わらなければ大丈夫！だと思っていないですか？実際に違法薬物の入手先についてデータをとったところ全体の42.1%がインターネットを利用して興味本位に購入したケースが増えています。これは、街頭での検挙が増えているからだそうです。みなさんの中にはスマホを持っている人もいますので、インターネットを経由してトラブルに巻き込まれないようにしましょう。



また、飲酒・喫煙はゲートウェイドラッグ（薬物の入り口）といわれています。未成年が軽い気持ちで手を出してしまったことをきっかけで薬物へのハードルが低くなり薬物に手を出してしまうことがあります。成人年齢が18歳になりましたが20歳未満の脳や身体は未発達で身体に悪影響を及ぼすことから飲酒、喫煙については20歳になるまで禁止されています。自分で責任が取れる年齢になるまでしないようにしましょう。

7 やめたくてもやめられない・・・

乱用される危険のある薬物は脳に作用し“心”、つまり精神に影響を与える作用をもっています。中枢神経を興奮させたり、抑制したりして、幸福な気分や爽快感、お酒に酔ったような感じ、不安が消えていく感じを引き起こします。また、実際にはないものが見えたり聞こえたりします。

乱用される薬物の共通の特徴は、何度でもくり返して使いたくなる「依存」を引き起こす性質を持っていることです。乱用を繰り返す人は「快感を得るため」だけでなく、薬が切れた時に感じるイライラや不安、退薬症状として現れる身体的苦痛から逃れるために薬物を使わざるを得なくなります。こうして、薬物なしではいられない「薬物依存」の悪循環にはまってしまうのです。しかも、薬物の乱用は、使用を繰り返しているうちに、それまでと同じ量では効かなくなる「耐性」という性質があります。1 回だけと思って使いはじめた人も、薬物の「依存」と「耐性」によって使用する量や回数がどんどん増えて、自分の意志ではやめることができなくなります。



【厚生労働省：薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」子供たちを薬物乱用から守るためにより引用
https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/dl/dame_kodomo.pdf】

8 薬物乱用防止のためにみんなができること

- これからも薬物乱用防止について正しい情報を得るようにしましょう。
- 規則正しい生活習慣を身につけましょう（早寝・早起き・朝ごはん）
- 打ち込めるものを見つけましょう。（部活、趣味など）
- 悩み事を相談できる人を見つけましょう。（お家の人、友達、先生など）
- 薬物の使用を勧められてもきっぱり断れるようにしましょう。



9 『薬はリスク(くすいはいすく)』という言葉覚えておきましょう

薬は、用法用量を守って使えば有効性があるものです。しかし、間違った使い方をするると危険（リスク）です。薬物乱用防止教室で、薬物乱用のリスクについて考える 1 時間でしたね。今後も繰り返し学び続けて健やかに成長していきましょう。

10 みなさんの感想を紹介します

先生の話聞いてコカインや大麻など自分には関係ないと思っていたけど身近にもあること知り気をつけようと思いました。

酒、たばこは 20 才からで 18 才になって成人したからといってやらないようにします。

私は、身近にあるものにも注意しないとイケないのだと初めて知りました。そして、これからは医薬品の使い方を間違えないできちんと使おうと思いました。

市販薬はドラッグストアで買うことができるところからオーバードーズにつながるケースがあるため、薬の使い方はしっかりみて安全に使っていきたくて改めて感じました。

