

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

心臓や肺を動かし続けたり、手足を思い通りに動かしたりする。

記憶

過去に認識したことを整理して保管している。

性格

他者の気持ちを理解するなど、社会性やモラルを司っている。

脳に薬物が入ると…

呼吸困難やけいれんを起こしたり、ケガが増えたり、事故を起こしたりする。

現実と記憶の区別がつかなくなり(妄想・幻覚)、物事を正しく認識することができなくなる。

感情のコントロールができず、薬物がないと不安になったり、家族や友達よりも薬物を優先するようになったりする。

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)

頑張っても専門的な治療を受けたとしても…

「再乱用のリスク」

回復の道もありますが、依存症は一生付き合わなければいけない病気です。薬物を乱用し脳が変化してしまった人は、このリスクを抱えて生きていかなくてはなりません。

また、再乱用をしなくてもストレスなどが引き金になって、突然元の症状に戻ってしまうことがあります。(フラッシュバック)

※薬物を乱用した人の回復のためには、厳しい専門の治療が必要です。

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」

「子供から、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、下のいずれかの窓口で受け付けています。

- 京都市精神保健福祉総合センター 075-645-5155
- 京都市こころの健康増進センター 075-314-0874
- 京都府薬務課 075-414-4786

各都道府県窓口の連絡先詳細は、下のURLにあります。

パソコン

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

モバイル

<http://mobile.mhlw.go.jp/yakubutu/tihoubetu.html>



薬物乱用に関する最新情報など、随時更新中!

f 公式 Facebook

STOP the 薬物! ~断る勇気が未来をつくる~

<https://www.facebook.com/stopthedrug>



t 公式 Twitter

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



薬物乱用防止 リーフレット

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」などといった、隠語を使って販売されています。



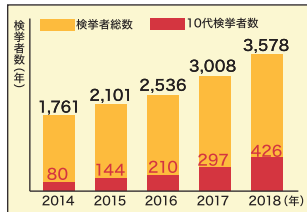
▲覚醒剤

●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。やる気がなくなったり、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、他の薬物ともかかわる可能性が高まるので、「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれることもあります。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(警察庁調べ)

●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

今まで積み重ねてきた勉強やスポーツの練習なども、脳の機能が壊されることによって台無しになり、自分の可能性を自分で閉ざしてしまいます。

身近な人への影響

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

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。

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。

社会への影響

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。

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...

友達の誘いを断ると、「仲間はずれになるかも…」と不安になるかもしれません。しかし、ウソを言って体に悪いものをすすめる人は、本当の友達ではありません。きっぱりと断ることが大切です。

誘いをよせつけない自分をつくろう!

薬物乱用の誘いや薬物への好奇心に負けない自分をつくるため、下の①～⑤の項目をイメージして、記入してみましょう。あなたが自分自身をかけがえのない大切な存在だと気づけたら、きっと自分を大切にするための選択ができるはずです。

大切な自分を守るための5つのポイント

- ① 自分が大切に思う人 []
- ② 自分のことを大切に思ってくれる人 []
- ③ 自分が好きなもの・こと []
- ④ これからやりたいこと・将来の夢 []
- ⑤ 薬物についての正しい知識 []