

# 1回でも薬物乱用

## 薬物乱用とは？なぜいけないの？

薬物乱用とは、遊びやおもしろ半分、快感を求めるために薬物を不正に使用したり、本来の医療目的から外れた用法・用量で使うことをいいます。もともと医療目的の薬物は、治療や検査のために使われるものです。それを目的から外れて遊びや快感を求めるために使用した場合は、たとえ一回だけでも、「乱用」に当たります。

## 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



## 危険ドラッグとは



「ハーブ」、「アロマオイル」、「バスソルト」などと偽って売られていますが、覚醒剤や麻薬に似た化学物質が含まれていることもあり、大変危険な薬物です。危険ドラッグは使用のみならず、持っているだけで犯罪になります。

# 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

心臓や肺を動かしたり手足を思い通りに動かしたりする

#### 記憶

過去に記憶したことや考え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る

脳に薬物が入ると

呼吸困難やけいれんを起こしたり、けがが増えたり、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

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・・・

再乱用のリスクがあります。再乱用しなくてもストレスなどが引き金となって、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）

# 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、生活が変わると社会や周りの人々に重大な影響を与えます。



交通事故

### 人間関係の崩壊



### 人格の破綻



## 大切な自分を守るために

### 誘い文句にだまされない！

最高の気分が味わえるよ！

イライラがとれてスッキリするよ

やめようと思えばいつでもやめられるんだ

一度だけなら大丈夫！

ダイエットに効くんだよ！

勉強にも集中できるよ

全部ウソ

きっぱり断る。  
断りにくい場合はその場から逃げましょう。

## 薬物の誘惑に負けないために

- 薬物に関する知識を深める！
- 依存症になると「自分一人の力では決してやめられないもの」であることを知る！
- たった1回の使用でも薬物乱用となることを知る！
- 薬物乱用が犯罪となることを学ぶ！
- 周囲を不幸にすることを自覚する！

## 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をイメージしてみましょう。

### 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

**かけがえのない存在の自分自身を大切に！  
薬物乱用はダメ。ゼッタイ。**