

やく ぶつ らん よう
薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

やく ぶつ らん よう
薬物乱用防止読本

健康に
生きよう

パート38



厚生労働省 〒100-8916 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL:03-5253-1111(代表)

薬物乱用問題についてさらに詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご参照ください。QRコードからもご覧いただけます。

厚生労働省トップページ

分野別の政策一覧
「健康・医療」「医薬品・医療機器」

施策情報「薬物乱用防止に関する情報」



厚生労働省トップページ

分野別の政策一覧
「福祉・介護」「障害者福祉」

施策情報「依存症対策」



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iyakuhin/yakubuturanyou/index.html

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000070789.html>

せい しょう ねん
青少年のみなさんへ

やく ぶつ らん よう
薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

やく ぶつ らん よう ぼう し どく ほん
薬物乱用防止読本

健康に
生きよう

パート38



厚生労働省

インデックス INDEX

はじめに

【マンガ】身近に潜む薬物乱用 1

1 薬物乱用が心身にもたらす影響

1-1 脳・身体への影響 2

1-2 薬物を乱用するとどうなるの? 3

2 薬物についての基礎知識

2-1 薬物乱用とは? 4

2-2 乱用される薬物とは? 5

2-3 大麻 6

2-4 覚醒剤 8

2-5 危険ドラッグ 9

2-6 麻薬 (MDMA、コカイン、LSD) 9

2-7 耐性・依存 / フラッシュバック 10

3 薬物乱用が社会にもたらす影響

【マンガ】周囲を巻き込む薬物乱用 12

3-1 薬物の誘いを断れないと...? 13

3-2 薬物乱用による事件 14

3-3 薬物乱用の法規制 15

4 誘われた時、どう断る?

4-1 薬物乱用のきっかけ 16

4-2 大麻の誘い、乱用経験が急増中 17

4-3 断るコツ 18

4-4 大切な自分を守るためのポイント 19

4-5 考えてみよう 20

4-6 相談してみよう 21

5 世界の薬物乱用対策

5-1 世界各国の薬物犯罪への罰則 22

5-2 海外の事情と注意すること 23

6 日本の薬物乱用防止活動

6-1 厚生労働省の啓発活動 24

6-2 相談窓口一覧 25

この本の主な 登場人物



マサル

ミカ

もうすぐ卒業する高校3年生。以前はサッカー部の部員とマネージャーとして、ユウキ先輩と親しい関係だったが...



ユウキ先輩

大学2年生。高校時代はサッカー部でマサルやミカの先輩だった。大学生になって交友関係が広がったようだが...



クスリの妖精

薬物乱用を防ぐために現れた不思議な妖精。

はじめに

【マンガ】身近に潜む薬物乱用



1 薬物乱用が心身にもたらす影響

1-1. 脳・身体への影響

薬物を乱用すると、心身にこんな影響が出るんだ

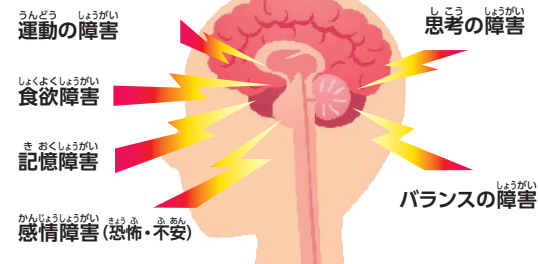


脳への影響

私たちの脳は、すごいスピードで情報を処理し、心と身体をコントロールする優れた仕組みを持っています。しかし、薬物を乱用すると脳の仕組みにダメージを与え、乱用が続けられるなかで様々な障害を引き起こします。

そして、一度ダメージを与えられた脳を、薬物を使う前の状態に戻すのは非常に困難です。特に成長期にある青少年の脳は成人に比べて影響を受けやすいため、注意が必要です。

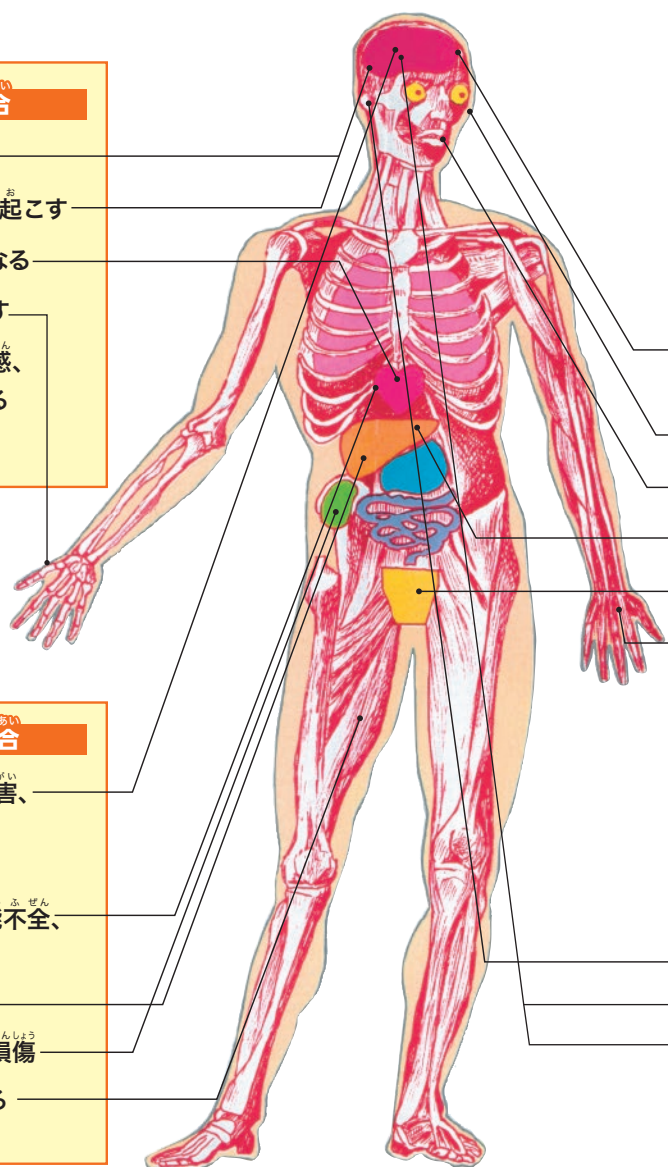
主な脳への障害



身体への影響

覚醒剤の場合
 幻覚・妄想
 フラッシュバックを起こす
 血圧が異常に高くなる
 静脈に炎症を起こす
 強い疲労感や倦怠感、脱力感におそわれる
 依存性が高い

MDMAの場合
 混乱、憂鬱、睡眠障害、脳卒中、けいれん、記憶障害になる
 高血圧、心臓の機能不全、心臓発作
 肝臓の機能不全
 腎臓と心臓血管の損傷
 悪性の高体温による悪性筋炎
 筋肉の著しい障害



シンナーの場合
 記憶力の低下、幻覚、妄想、認知障害
 視力の低下・失明
 歯がぼろぼろになる
 肝臓の一部が死ぬ
 生殖器の萎縮
 手足のふるえ、しびれ、麻痺

大麻(マリファナ)の場合
 知覚(聴覚・触覚)の変容
 短期記憶の障害
 運動失調と判断力の障害
 心臓血管系、自律神経系への悪影響

1-2. 薬物を乱用するとどうなるの?



薬物を乱用するとどうなるの?

1 幻覚・妄想



2 運動機能の低下



3 内臓機能の低下



4 感情のコントロールがきかなくなる



2 薬物についての基礎知識

2-1. 薬物乱用とは？

薬物乱用とは

薬物乱用 = 決められたルールを守らないで、薬物を使用すること

① 違法な薬物の場合

決められたルール

法律

- 【例】
- ・麻薬及び向精神薬取締法
 - ・大麻草の栽培の規制に関する法律
 - ・覚醒剤取締法
 - ・医薬品医療機器等法
 - ・あへん法
 - ・毒物及び劇物取締法

② 医薬品の場合

決められたルール

目的・用法・用量

- 【例】
- ・目的：風邪の症状の緩和
 - ・1回量：成人(15歳以上)2錠
 - ・1日服用回数：2回を限度とする
 - ・15歳未満：服用しないこと
 - ・服用間隔は6時間空けてください



青少年への大きな悪影響

薬物乱用とは、「決められたルールを守らないで、薬物を使用すること」です。薬物やその原材料の取り扱いを上記のような法律によって厳しく取り締まられています。また、医薬品についても「病気や傷の治療に使う」といった本来の目的以外に使用すれば薬物乱用となります。

それでは、薬物乱用はなぜ危険なのでしょう？ それは、人間が生活をしていくために最も大切な「脳」に悪影響を与えるからです。

私たちの脳は20歳頃まで成長するといわれ、特に小学生、中学生、高校生は、心身ともに急速に発達する時期です。家庭や学校で知識や物事の考え方を学び、自分らしさを発見していく大切なこの時期に薬物を乱用すると、「感情のコントロールがきかなくなる」「意欲がなくなる」「怒りっぽくなる」など、心身の発達が損なわれてしまい、家族や友達とのコミュニケーションもできなくなってしまうことがあります。

影響は自分の周囲にまで

さらに薬物を乱用し続けると、精神障害を発症し依存症を引き起こす原因になります。**一度、ダメージを受けた脳は、治療を受けても、回復することは難しいです。**薬物をやめて通常の社会生活をするためには、生涯にわたって適切な治療や周囲のサポートが必要になります。

また、薬物乱用は、薬物を手に入れるために窃盗、強盗、売春、さらには殺人などの犯罪を誘発し、社会秩序の破壊に繋がります。さらに、犯罪により逮捕されると、家族や友人などとの関係が崩れ、家庭の崩壊などの要因にもなります。

薬物乱用は社会にも大きな損失を招くため、「一回でも乱用してはいけない」という意識を常に持つておくことが大切です。



2-2. 乱用される薬物とは？

① 違法な薬物

乱用される薬物には、大麻や覚醒剤はもちろん、「合法」と称してネットで売られている「ハーブ類」なども、違法な薬物を含んでいる可能性があります。いずれの薬物も脳に作用して、心身に大きな影響をもたらす危険があることを理解しておきましょう。



大麻草という植物由来の薬物で、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下などをもたらす有害成分が含まれています。近年は、濃縮タイプの大麻製品や大麻が含まれる食品も登場しており、特に注意が必要です。



白色の粉末、無色透明の結晶の薬物です。神経に作用して異常な興奮状態をもたらし、精神依存も強いので非常に危険です。



麻薬などに類似した有害で危険な物質を含んでおり、呼吸困難や異常行動を起こしたり、死に至ることもあります。



神経を興奮させる作用があり、幻覚などの症状や、大量摂取すると呼吸困難で死に至ることもあります。



知覚を変化させ幻覚が現れることがあります。大量摂取すると高体温になり、死に至ることもあります。



強力な幻覚剤で、微量でも幻覚症状が現れ、精神錯乱状態や異常興奮状態になることもあります。



情緒不安定・無気力となり、幻覚や妄想が現れて薬物精神病になります。大量摂取すると呼吸困難で死に至ることもあります。

② 医薬品 過量服薬(オーバードーズ)

法律によって承認された医薬品は、病気やけがの治療を目的としていて、その取扱いや使用目的・方法には、明確なルールが定められていますのでそれ以外で使用すれば乱用となります。医薬品は用法用量を守り、適切に使用しましょう。医薬品を、決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指してオーバードーズ(OD)とされています。特に最近、かぜ薬や咳止め薬などの市販薬を、症状を抑える以外の目的で大量に服用するケースが若者の間に広がっています。危険な行為なので、絶対にしてはいけません。

医薬品は正しい使い方をすれば高い効果がありますが、決められた目的や用法・用量を守らないと心身に悪影響を及ぼします。オーバードーズすると意識を失う、心臓が止まる、呼吸が止まる、場合によっては死に至る急性中毒をおこすこともあります。特に市販薬には様々な成分が含まれているものもあり、オーバードーズすることでその中のいくつかの成分が致死量を超えてしまうこともあります。また、様々な成分による複合的な作用により、中毒症状の治療が困難になることもあり、大変危険です。カフェインを多く含むドリンクと混ぜて飲む行為は、さらに危険です。



急性市販薬中毒患者の健康被害の症状

はきけ、嘔吐、腹痛、意識障害、イライラ、ふるえ、頭痛、耳鳴り、不整脈 等

出典：薬物乱用・依存状況の実態把握と薬物依存者の社会復帰に向けた支援に関する研究(令和4年度総括・分担研究報告書) 参照

2 薬物についての基礎知識

2-3. 大麻



大麻とは？（大麻の乱用による影響）

大麻とはアサ科の一年草です。茎から丈夫な繊維が取れるので、昔から栽培・利用されてきました(注)。一方で大麻の花や葉には「THC(テトラヒドロカンナビノール)」という脳に作用する有害成分が含まれており、「大麻」や「THCを規定量を超えて含む製品」は法律で規制されています。大麻を乱用すると下図のような様々な影響があります。インターネット等では「大麻は身体への悪影響がない」「依存性がない」などの誤った情報が氾濫していますが、大麻の有害性は特に成長期にある若者の脳に対して影響が大きいことも判明しています。また、**大麻はうつ病や記憶の障害を引き起こすなど、メンタルヘルスにも悪影響を与えます**。間違った情報に流されず、正しい知識で判断しましょう！

大麻の乱用による影響		大麻の有害性	大麻を長く使い続ける影響
知覚の変化 時間や空間の感覚がゆがむ	学習能力の低下 短期記憶が妨げられる	運動失調 瞬時の反応が遅れる	精神障害 統合失調症やうつ病を発症しやすくなる
		IQ(知能指数)の低下 短期・長期記憶や情報処理速度が下がる	薬物依存 大麻への欲求が抑えられなくなる

(注) 麻には、亜麻(リネン)、苧麻(ラミー)、黄麻(ジュート)、洋麻(ケナフ)、マニラ麻、サイザル麻などたくさんの種類がありますが、これらは大麻とはまったく別の種類の植物です。このうち、衣料に広く使用されるのは亜麻、苧麻であり、麻袋などに使用されるのは黄麻、洋麻等です。



大麻草



大麻バズ(花穂)

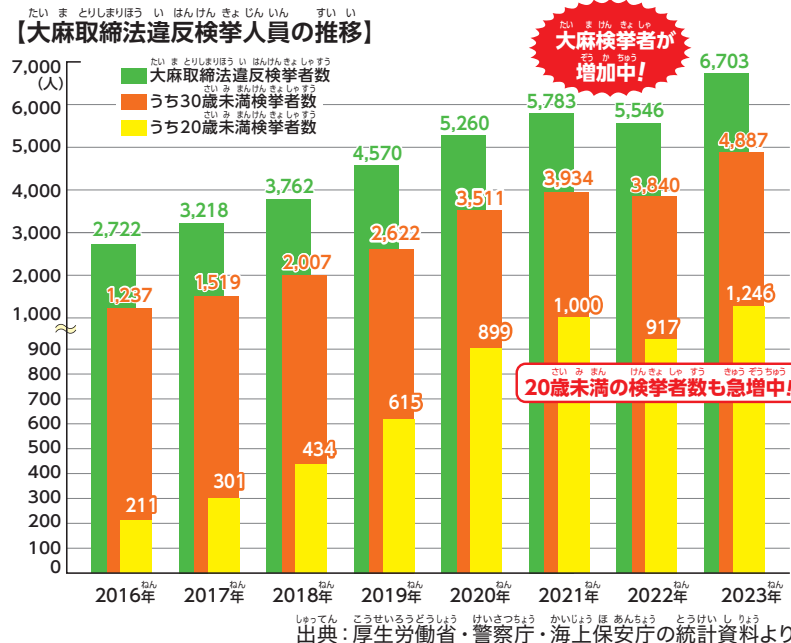


大麻(マリファナ)

大麻で、若者の検挙者が急増中！

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。2023年には大麻による検挙者数は統計開始以降、過去最多となり、これまで最も多かった覚醒剤による検挙者数を初めて上回りました。大麻の検挙者全体のうち、約70%は30歳未満の若者で、なかでも**急増しているのが20歳未満の若者**です。

その原因の一つとしてインターネット等に氾濫している「**大麻は身体への悪影響がない**」などの**間違った知識や情報が影響**していることが考えられており、注意が必要な状況です。



大麻の加工品や大麻を含んだ食品に気をつけて！

大麻から特定成分を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」など濃縮タイプの加工品の摘発も増加しています。また、海外でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディなどの中に大麻が含まれていることがあり、それらの製品の多くは、そのパッケージなどに「Cannabis(英:大麻)」という文字や大麻の葉の絵が描かれています。誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているので十分に注意しましょう。



海外で合法だから大麻は安全？→ **NO** 間違いです！

大麻について「海外では合法的な国があるから安全だ」という主張を耳にすることがあるかもしれませんが、しかし、薬物を取り巻く状況は日本と海外では大きく違います。法律などの規則はそれぞれの国の事情や背景をもとに作られているため、「海外で合法だから大麻は安全」ということではありません。大麻の所持や使用が犯罪にならない国や地域であっても、**大麻の有害性の影響を大きく受ける未成年の所持や使用は禁じられています**。間違った主張に流されないようにしましょう！

2 やくぶつ 薬物についての基礎知識

2-4. 覚醒剤

覚醒剤とは？



覚醒剤は中枢神経を興奮させる作用があり、白色の粉末、無色透明の結晶の薬物です。

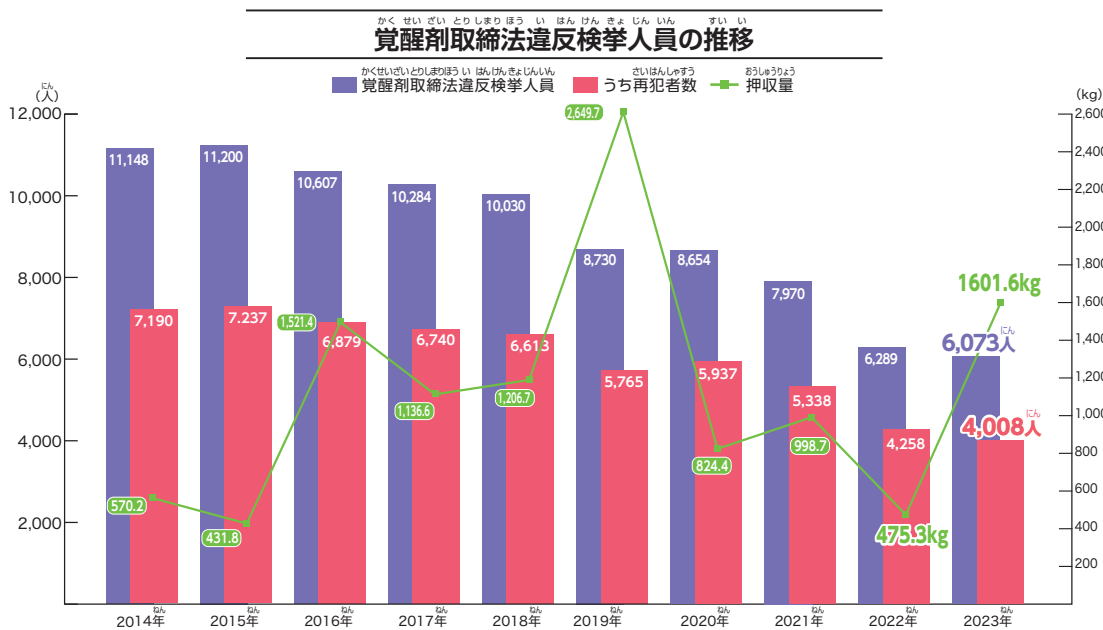
覚醒剤を乱用すると、眠気や疲労感がなくなり、頭が冴えたような状態になりますが、それは一時的なものであり、効果が切れると激しい脱力感や倦怠感に襲われます。また、幻覚や妄想が現れて中毒性精神病になりやすく、大量に摂取すると死に至ることがあります。

さらに、乱用をやめてもフラッシュバック(再燃)と呼ばれる、乱用時に体験した幻覚や妄想の出現に悩まされることもあります。

覚醒剤事犯の特徴は？

覚醒剤は日本では大麻と並んで多く乱用されている薬物です。押収量は2019年に過去最多を記録して以降減少傾向でしたが、2023年は前年から大幅に増加しました。検挙者の人数は減少傾向にある一方で再犯者数は引き続き高水準で推移しており、注意が必要な状況です。

このように再犯者の比率が高いことが覚醒剤事犯の特徴であり、2023年では全体の約66%以上を占める高水準となりました。依存性の高い覚醒剤は、「最初の一回を使わない」ことが何より大切です。



出典：厚生労働省・警察庁・海上保安庁の統計資料より

2-5. 危険ドラッグ

危険ドラッグとは？

危険ドラッグとは、麻薬などに似た化学構造を持つ有害で危険な物質を使用したものでかつては、「ハーブ」「アロマオイル」「バスソルト」などとして売られていました。2014年の法改正によって「指定薬物」に指定され、規制強化により2015年に販売店舗はゼロになったものの、インターネット上では、販売が続いていました。最近では再び販売店舗があらわれ、カートリッジ入りの「リキッド」や「グミ」「クッキー」などのお菓子の形態で、「合法」とうたって販売されています。



危険ドラッグは、身体にどんな影響を及ぼすのかわからない危険なものがほとんどで、呼吸困難や異常行動を起こしたり、死に至ることもあります。また、乱用による健康被害だけでなく、傷害事件や交通事故等で他人を巻き込む事例が多数報告されています。

2-6. 麻薬(MDMA、コカイン、LSD)

麻薬(MDMA、コカイン、LSD)とは？

近年、MDMAやコカイン、LSDといった麻薬の乱用の拡大も危惧されています。

2019年から、MDMAの押収量は急増しており、注意が必要な状況です。MDMAはカラフルな色や様々な模様の刻印が特徴で、一見するとラムネ菓子のようなものが多く、カプセル型のものもあります。大量に摂取すると高体温になり、死に至ることもあります。

コカインは神経を興奮させる作用があり、幻覚などの症状や、大量に摂取すると死に至ることもあります。

LSDは強力な幻覚剤で、見た目もカラフルでポップなものが多く、微量でも幻覚症状が現れ、精神錯乱状態や異常興奮状態になることもあります。



2 薬物についての基礎知識

2-7. 耐性・依存／フラッシュバック

耐性・依存

1 耐性

薬物を乱用し続けるうちに「耐性」がつき、同じ量では効かなくなり、無意識のうちに摂取量が増えてしまいます。

耐性とは、薬物を繰り返し使用することによって、最初は効果があつた薬物が、同じ効果を得るために使用量を増加しなくてはならなくなる現象です。乱用を続けると、次第に薬物の効果が薄れてきてしまい、同じ量では効かなくなり、摂取量や回数がどんどん増えていくという悪循環に陥ってしまいます。そうするとさらに依存は深まり、脳や身体へのダメージもより深刻になっていきます。



2 依存

薬物を乱用すると、やめたくてもやめられない依存状態に陥ります。

乱用される薬物は、脳内の「報酬系」と呼ばれる部位に影響を与えられています。この報酬系という部位は「ドーパミン」という「喜び、快感、動機付け、運動機能」などに関係する物質を分泌する機能を持っています。乱用される薬物の大半は主に報酬系を刺激して強制的にドーパミンを分泌させてしまいます。

この報酬系のドーパミンの影響の他にも、薬物を使用してつらい気持ちを解消することの繰り返し、薬物を中止する時に生まれる不快感、等で薬物使用をコントロールする力が失われていきます。この不快感や苦痛は悪化し、それから逃れるために薬物を使用するという悪循環となり、やめたくても自分の意志でやめられない「依存」の状態になってしまいます。

薬物を乱用し、その効果が切れると渴望が湧いて薬物探索活動を起こします。そして「耐性」がついて使用量や回数が増えていき、悪循環がさらに加速していきます。薬物乱用のつらさ・怖さはこのような依存の形成にあります。一度変化してしまった脳は治療しても元に戻らないことも多く、依存から回復するためには長い時間がかかるケースが多くあります。



薬物依存になると、自分の意志ではやめられなくなってしまふんだ…



※回復には適切な治療や支援が必要です。

依存の種類

薬物依存には身体に異常が起こる**身体依存**と、薬物が欲しくてたまらない気持ちが抑えられなくなる**精神依存**の二種類があります。

身体依存は、薬物を繰り返し使用すると、いつの間にか、体の中には薬物がいつもあるものだという身体に変化し、薬物が使用できなくなると、汗が出る・手の震え・幻覚や意識障害などの**離脱症状**が現れる状態です。

一方、**精神依存**は、薬物を使わないと、物足りない・不安になる・薬物なしではいられなくなるといった、薬物が欲しいという強い欲求である**渴望**が現れる状態です。

身体依存や**精神依存**になると、自分の意志では薬物の使用がコントロールできなくなり、**離脱症状**から逃れるため、薬物に対する**渴望**のために、何としてでも薬物を手に入れようとする**薬物探索行動**をするようになります。

薬物依存の2つの悪循環



フラッシュバックとは?

薬物乱用により脳の回路に変化が生じ、後遺症が残る場合があります。ひとたび幻覚・妄想などの精神病の症状が生じると、治療によって表面上は回復しているかに見えても、これらの症状が再び起こりやすくなる下地が残ってしまうのです。

乱用をやめ、普通の生活に戻ったとしても、ささいなストレスや飲酒などによって突然、幻覚・妄想などが再燃することがあります。これを**フラッシュバック (再燃) 現象**といいます。

