

# ほけんだより★2月号③

2月最終号の保健だよりです。今週も保健講座のふり返しをしていきます。今週は、飲酒・薬物乱用防止教室で学んだ、未成年の飲酒・薬物乱用の害についてふり返しをしていきたいと思います。講師には、学校薬剤師の岸野先生に来ていただきました。

## ● 飲酒は20歳になってからにしよう（飲酒防止教室：2年生）

未成年の身体の機能は、成長途中であり未発達です。そのため、大人と比べると、体内に入ったアルコールを十分に分解することができず、少しの飲酒でも多くのアルコールが体内に残ってしまいます。分解できなかったアルコールは身体に様々な悪影響を及ぼします。特に、脳の神経細胞を破壊し、集中力・記憶力を低下させることは深刻な悪影響です。また、急性アルコール中毒(飲酒により意識を失う・嘔吐・呼吸できなくなる等の危険な状態になること。死亡に至ることもある。)になる危険性が高くなります。

未成年の飲酒は法律で固く禁じられています。そのため、中学生の皆さんはまだお酒を飲んではいけません。もし、人に飲むように勧められても、絶対に断るようにならねばなりません。また、20歳になって法的にお酒を飲むことができるようになってからも、適度な量にとどめるようにならねばなりません。

## ● 薬物乱用は絶対にしないでください（薬物乱用防止教室：2年生）

薬物乱用とは、大麻や覚醒剤、危険ドラッグなどの違法薬物を使用することだけでなく、医薬品を決められた目的や方法を守らずに使用することも含まれます。医薬品を使用するときは、薬剤師さんから受けた説明や説明書をきちんと守って、正しく使用しましょう。

違法薬物を使用すると、幻覚・思い通りに身体を動かさない・感情のコントロールができなくなる等の症状が起こるため、身体のみならず、人間関係を壊すことにつながります。また、違法薬物には強い依存性があるため、たった一回でも使用すれば、自分の力ではやめることができません。病院で専門的な治療を受けてやっとやめることができても、ストレスや飲酒等の些細なきっかけによって、再び幻覚が起こり薬物を使用したくてたまらなくなる(フラッシュバック)ことがあります。たったの一回の使用で、一生、心身共に苦しむことになってしまうのです。

違法薬物は、使用することはもちろん、ただ所持しているだけでも犯罪になります。たった一回でも、興味本位で手を出してしまったり、誘いを断れなかったことで、自分の人生を壊してしまいます。そうならないために、絶対に薬物乱用はしないようにならねばなりません。

### ★二つの講座の感想

- ・薬物は危険だなと思いました。
- ・薬物は一度でも使うとやめられなくなるのが怖いと思いました。
- ・一回やめても前の症状が戻ることを初めて知りました。
- ・すすめられたら絶対に断ろうと思いました。
- ・お酒は大人になってから、適度に楽しもうと思いました。
- ・お酒がなぜ体に悪いのかよく分かりました。

等

