

だるい、夜眠れない、朝起きられない・・・  
カラダの調子が悪いのは、ストレスのせいかもしれない。だから、

## こころもメンテしよう ～教職員の皆さんへ～

### ヘルプノート

#### 薬物乱用

薬物乱用とは、覚せい剤、大麻、MDMAなどの法律で禁止されている薬物や、シンナーなどの化学物質を不正な目的や方法で使用する。クリニックや病院で処方してもらった薬や、薬局で買った市販薬を本来の治療という目的からはずれた使い方した場合も薬物乱用に当たる。

覚せい剤や大麻などの違法薬物は、たった1度でも使ったり、持っているだけでも刑罰が科せられるが、「1回くらいなら大丈夫」とか、「やせられる」「元気が出る」「肌がきれいになる」といった、でたらめなウワサを真に受けている10～20代は意外と少なくない。

実際には、薬物は1回使っただけでも、やめたくてもやめられなくなる「依存」が引き起こされるリスクがある。依存が生じるのは、薬物の効果が切れることによって、気分が落ち込んだり、イライラしたり、いてもたってもいられない、といった離脱症状が現れるから。その症状をやわらげようと、再び薬物をとることを繰り返し、その結果、慢性中毒になってしまう。

慢性中毒になると、幻覚、妄想などに悩まされる「薬物精神病」という病気が引き起こされる場合が多い。薬物は、心臓や肝臓など全身の臓器にも悪影響を与えるので、心身ともにボロボロになり、それまでどおりの生活ができなくなってしまう。1度に大量の薬物を乱用すると、急性中毒を起こして、死に至ることもある。

たとえ友達に勧められたとしても、絶対に手を出さないことだ。

## ◆国内で乱用されている、おもな薬物は次のとおり

※( )は隠語

1. 覚せい剤(スピード、エス、シャブ)  
脳を興奮させる作用があり、気分がハイになって疲れがとれるような気がするが、薬が切れると逆に強い疲労感やだるさ、脱力感などが襲ってくる。繰り返し使うと、幻覚や妄想が現れる。大量にとると死ぬこともある。
2. MDMA(エクスタシー、エックス、バツ)  
化学薬品からつくられた錠剤型の麻薬。覚せい剤と同じように脳を興奮させる作用と幻覚作用がある。大量にとると体温が急激に上がって死ぬことがある。
3. 大麻=マリファナ(チョコ、ハッパ、ハッシシュ、クサ)  
幻覚や妄想を引き起こす。繰り返し使うと無気力になる「大麻精神病」になる。性機能を低下させたり、月経異常を引き起こすこともある。「大麻には害がない」というウワサは誤解。アルコールやタバコよりも有害性が低いということもない。不正栽培は法律で禁止されているので、種子を持っていたり、提供したりするだけでも処罰される。
4. コカイン(シー、コーク、クラック)  
白色の粉末。覚せい剤とほとんど同じ作用をもつが、効果の出方が速く短い。そのため使用回数が多くなり、慢性中毒を引き起こしやすい。大量にとると、けいれん発作を繰り返し起こして死んだり、幻覚や妄想が現れる。
5. シンナーなどの有機溶剤(アンパン、ジュントロ)  
吸入すると酔っ払ったような状態が急激に起こる。大量に摂取すると呼吸困難から死に至る。情緒不安定、無気力、幻覚、妄想などが現れる。
6. マジックマッシュルーム  
脳に作用して幻覚や発熱、思考の変化などを引き起こす。麻薬原料植物に指定されているので、所持、販売、栽培などは違法。

## ◆薬物依存の治療は入院が原則

依存状態から抜け出すためには、原因になった薬物を生涯断ち続けるしかない。もしも依存が生じて困っている場合は、地域の保健所や精神保健福祉センターでまず相談してみよう。専門的な治療が必要な場合は、こころの専門家を紹介してもらうことができる。治療は多くの場合、入院が必要で、期間もかかるが、専門家のサポートがあれば、安易に薬物に頼らずに自分で問題を解決できるようになっていく。

……………**要注意！ 依存症はタバコやアルコールでも起こる！**……………

ストレス解消目的で、タバコやアルコールといった嗜好品をとり始める人は少なくないが、これらも依存症を引き起こす「薬物」であることを覚えておこう。

タバコに含まれるニコチンや、アルコールは、脳に対して、興奮と鎮静両方の作用を表す。そのため、うつ病や不安障害、統合失調症といったこころの病気にかかっているとき、症状をやわらげる目的でとり始める場合もある。

しかし、ニコチンの作用は一時的なもので、こころの病気を治すほどの働きはない。逆に、ニコチンが切れたとき、イライラやうつ気分がひどくなり、それを抑えるためにとり続けるという悪循環になりやすい。一方、アルコールは不眠を改善する目的でとる人が多いが、実際にはアルコールをとると、かえって睡眠の質が低下することがわかっている。

こころの病気が辛いサインがあるときは、薬物に頼って自分で何とかしようと頑張ったりしないで、早めにこころの専門家に相談してみることが大切だ。