

# 薬物乱用は なぜいけないの？

## 【内 容】

- 薬物乱用とは？
- 使用するとどうなるの？
- うっかりドーピングについて

# 薬物乱用とは？（その1）

- ①薬を、病気やケガを治すこと以外に使用すること。  
また、決められた用法（使い方）や用量（使う量）を守らずに使用すること。

例）あるお薬の説明書の用法・用量

- ・ 11才～15才未満：1回2錠
- ・ 1日3回を限度とする。

お薬が効かないからといって、1回3錠飲んだり、1日4回飲んだりすることは薬物乱用です！

# 薬物乱用とは？（その2）

② **法律で禁止されている薬物**を使うこと。

- ※ 「**薬物**」というときは、治療のために使用する薬ではなく、身体に影響を及ぼすものを指すことが多いです。
- ※ 「**法律**」とは、日本の決まりごと。  
法律を守らないと罰則があります。

たとえ **1回**でも使ったら**薬物乱用**になります。

# 法律で禁止されている薬物

覚醒剤



大麻



MDMA



LSD



ヘロイン



シンナー



# 薬物を乱用するとどうなるの？

## 覚せい剤（覚せい剤取締法）

輸入、製造 . . . . . 1年以上の有期懲役  
所持、譲渡・譲受、使用 . . . . . 10年以下の懲役

## 大麻（大麻取締法）

輸入、輸出、栽培 . . . . . 7年以下の懲役  
所持、譲渡、譲受 . . . . . 5年以下の懲役

## MDMA（麻薬及び向精神薬取締法）

輸入、製造 . . . . . 1年以上10年以下の懲役  
所持、譲渡・譲受、使用 . . . . . 7年以下の懲役

## 指定薬物（危険ドラッグ）（医薬品医療機器等法）

製造、輸入、販売・授与、販売・授与の目的での貯蔵・陳列、所持、  
使用 . . . 5年以下の懲役、もしくは500万円以下の罰金またはこれを併科

## シンナー（毒物及び劇物取締法）

譲渡・譲受 . . . 2年以下の懲役もしくは100万円以下の罰金またはこれを併科  
所持、使用 . . . 1年以下の懲役もしくは50万円以下の罰金またはこれを併科

# 薬物乱用は なぜいけないの？

## 【内 容】

- 薬物乱用とは？
- 使用するとどうなるの？
- うっかりドーピングについて

あなたは自転車を運転しています。  
前からおばあさんが歩いてきました。



こんな状況を想像してみてください。



ベルを鳴らさないと！  
左にハンドルを  
きらないと！

お年寄りだから  
すばやく動けないかも…

記憶

運動

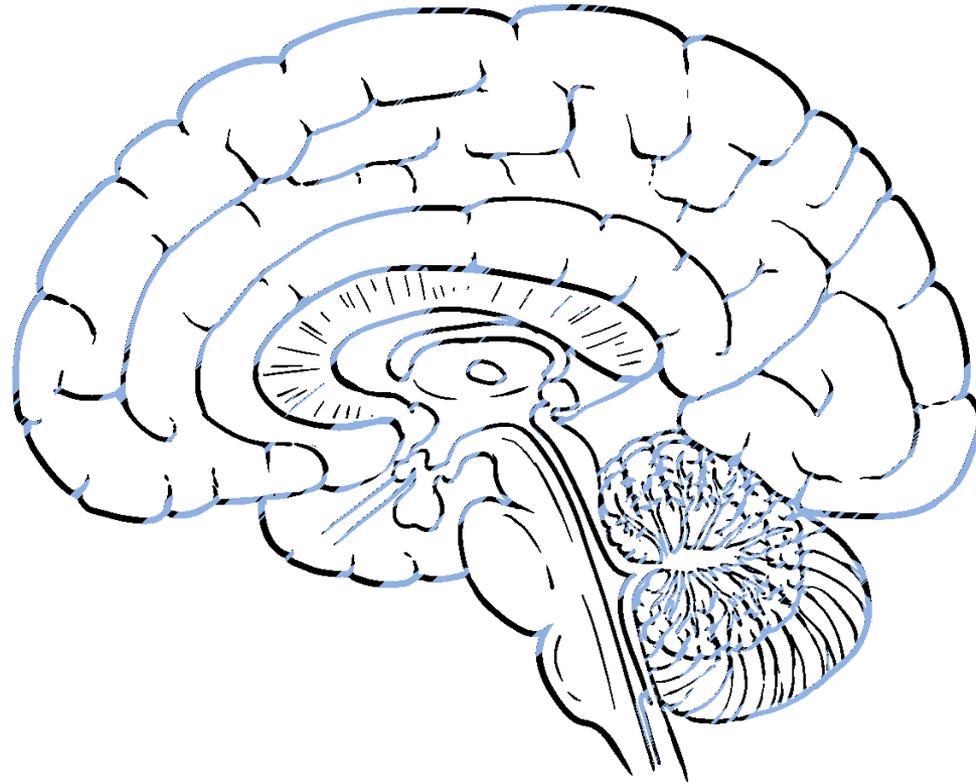
性格



交通ルールを守らないと！

おばあさんにケガをさせてしまう！

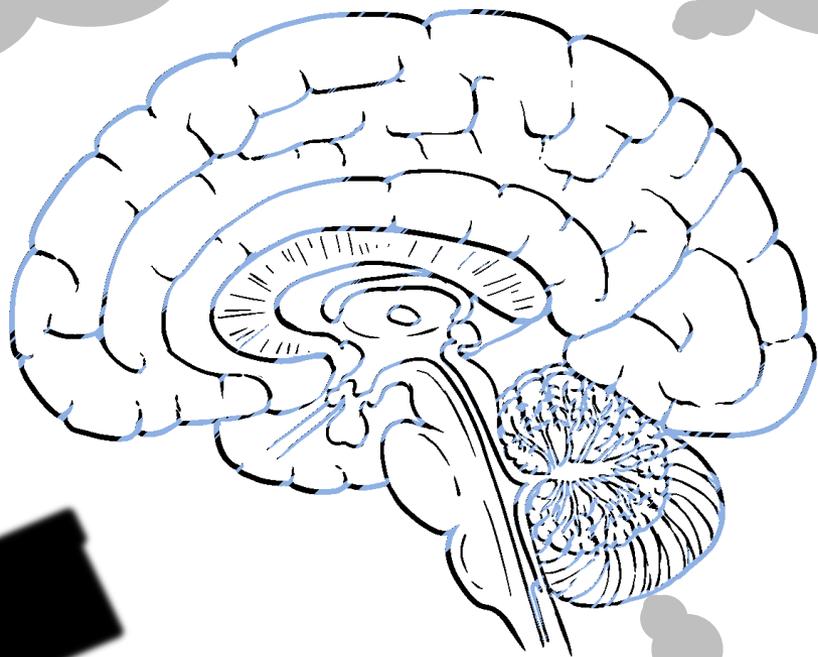
# 薬物を乱用した結果



指令を出す脳のしくみを  
こわしたり、変に変えてしまいます。

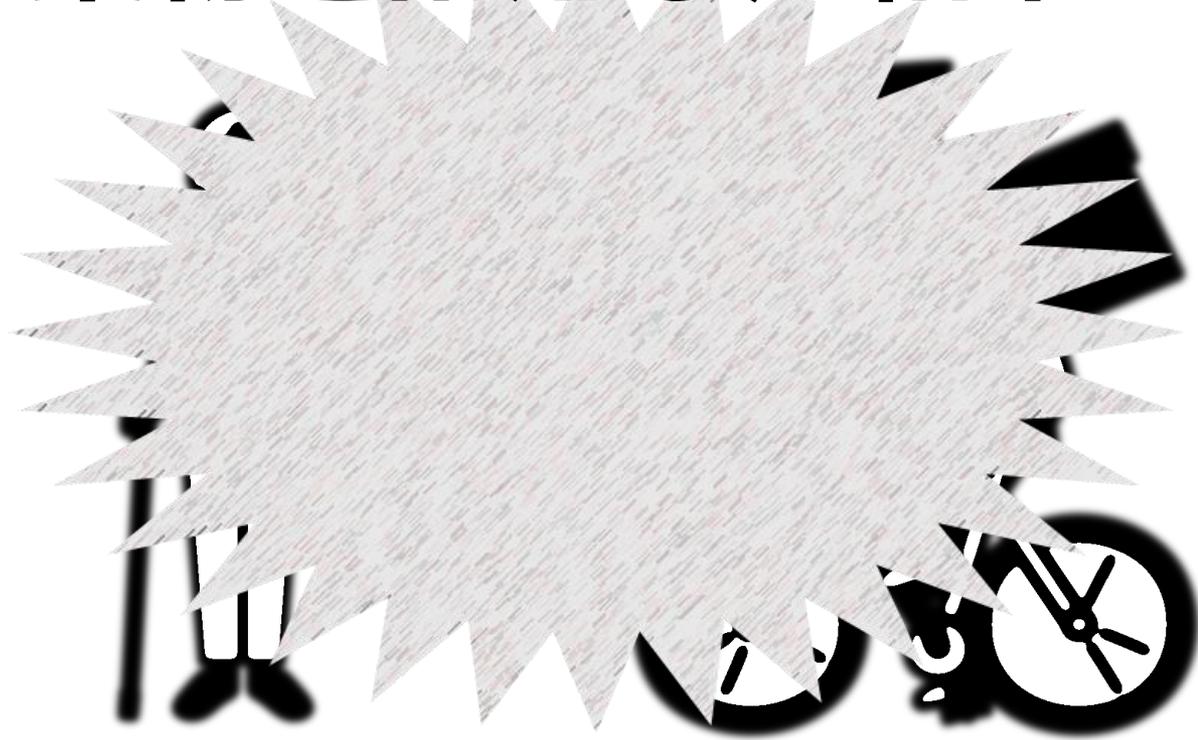
指が動かない！  
ハンドルがきれない

どんな人かわからない…



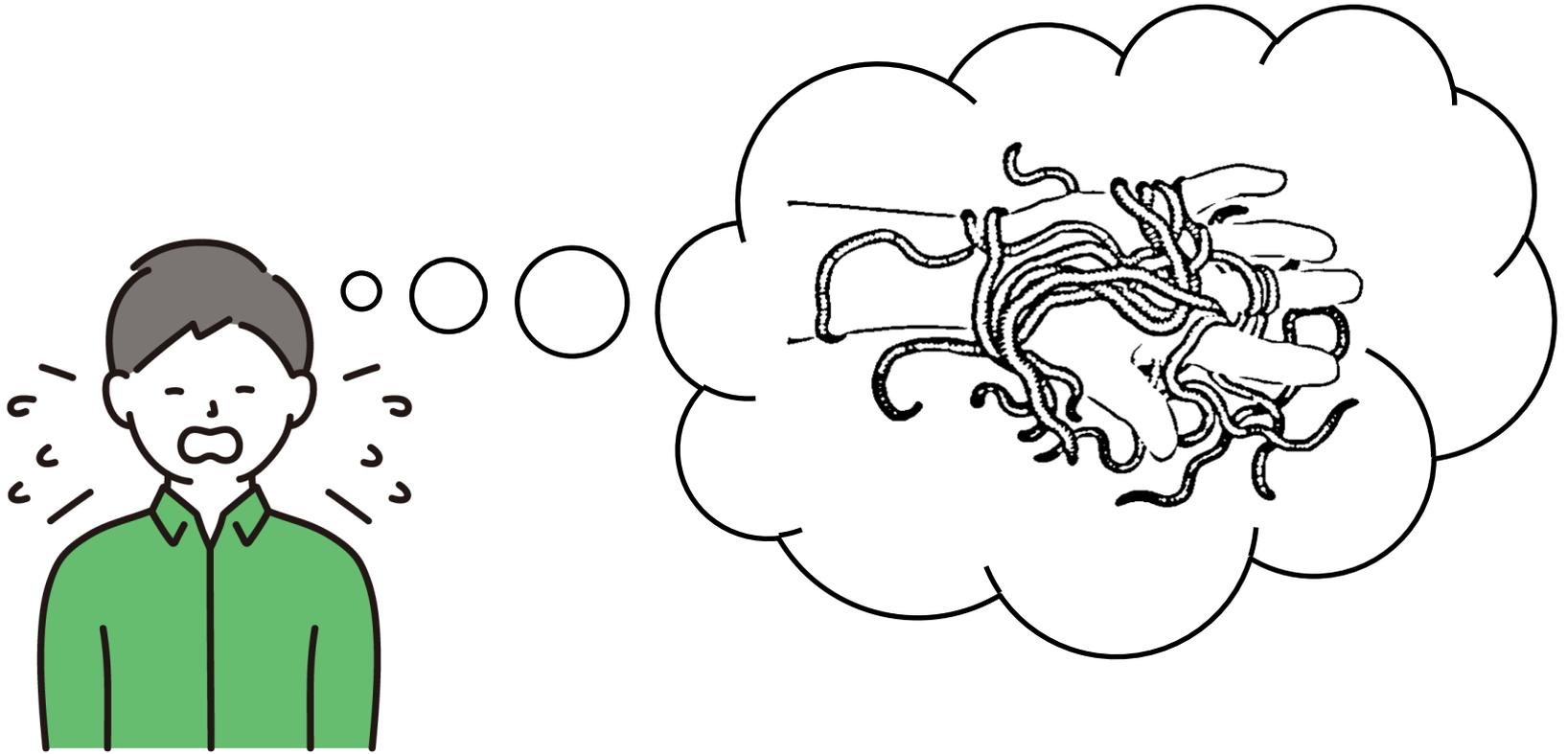
交通ルールなんてどうでもいい！  
おばあさんにケガしてもいい！

# 薬物を乱用した結果

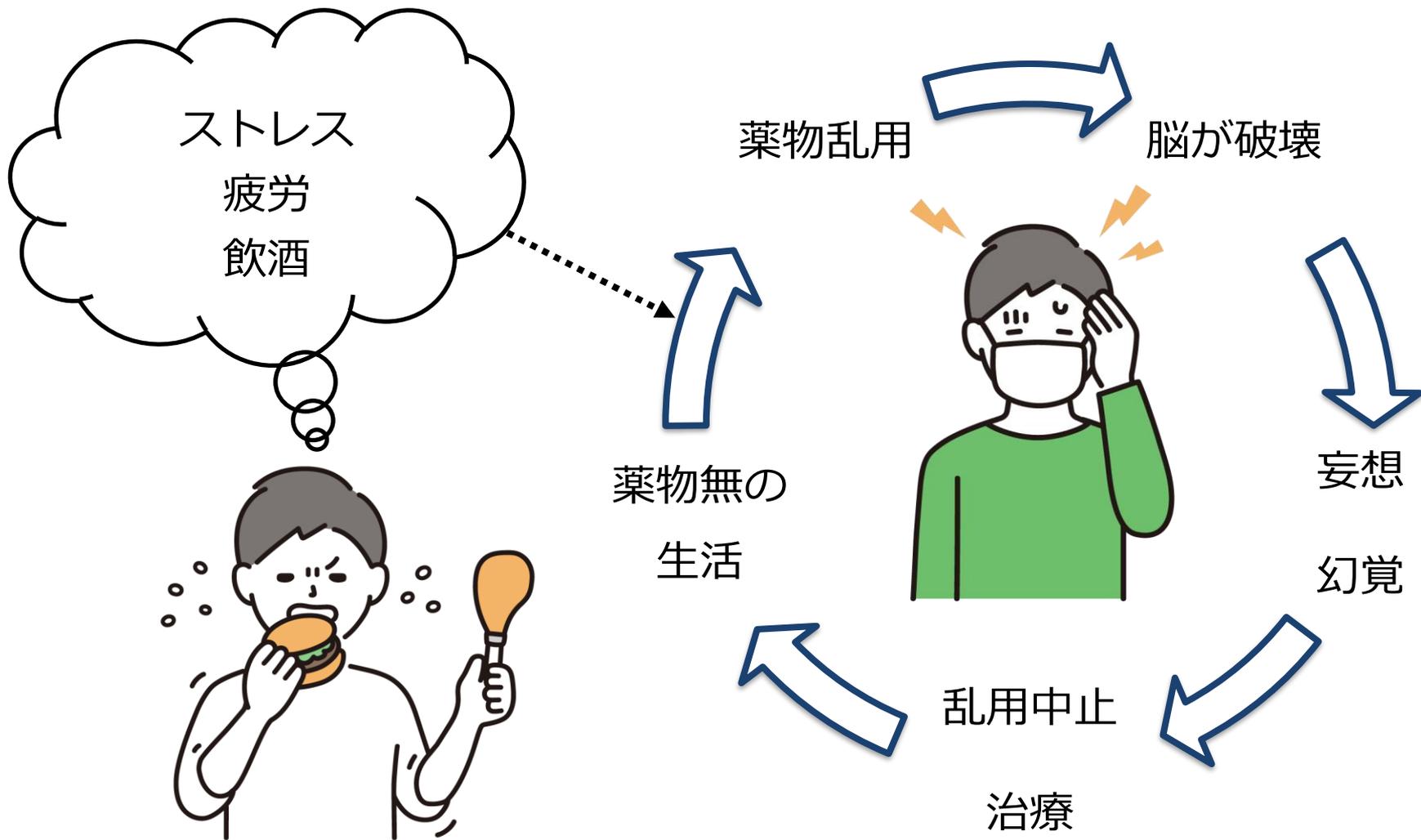


薬物は、脳のはたらきを変えてしまいます。  
これまで当たり前になっていたことが、  
できなくなってしまうこともあるのです。

# 薬物を使い続けると



『現実』と『過去の記憶』の区別が  
あいまいになってしまう。



**一度、壊れた脳は違法薬物の乱用を止めても元のように戻らない。**

# 薬物の乱用は...

あなただけでなく、家族や友人、  
社会にも大きな影響をあたえています。

家族を傷つける

家族が事故に  
巻き込まれた

事故を起こした

# 薬物乱用は なぜいけないの？

## 【内 容】

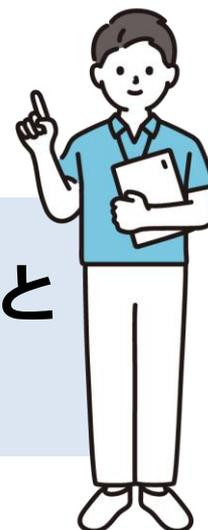
- 薬物乱用とは？
- 使用するとどうなるの？
- うっかりドーピングについて

# うっかりドーピング

■ 2015年 柔道競技者が国際大会出場の遠征先で風邪をひいてしまい、禁止薬物が入っていることを知らずに市販薬を服用。  
アンチ・ドーピング規則違反となる可能性があるため、欠場した。

■ 2015年 バレーボール選手が病院からもらった咳止めのテープを禁止薬物が入っていることを知らずに使用してしまい、2ヶ月間、資格停止となってしまった。

**禁止されている医薬品を不注意で使用してしまうこと  
治療目的でも、違反行為となることがある**



# うっかりドーピングを防ぐために

このお薬なら  
使っても  
大丈夫ですよ



来週大会に  
出場するんですね

薬やサプリメントについて相談できる  
『かかりつけ薬剤師』に相談しましょう。



# 医薬品を使用するための大切なルール

- ① 使用**目的**が適切であること
- ② 使用**量**が適切であること
- ③ 使用**頻度**が適切であること

スポーツ選手に限らず、ルールを守らないと  
『薬物の乱用』になります。



# 薬物乱用は なぜいけないの？

- 法律で禁止されている薬物はたとえ1回でも絶対に使用してはダメ！
- 薬物乱用は、自分の心や体を壊すだけでなく、周りの人たちにも大きな悲しみを与えます。
- スポーツを頑張るためにも薬のことを正しく理解しよう！

『薬物乱用』とは  
違法な薬物を2回以上使用することであり、  
1回だけ使用することは乱用とはいわない。

YES!

NO!



『**薬物乱用**』とは  
違法な薬物を2回以上使用することであり、  
1回だけ使用することは乱用とはいわない。

**YES!**

**NO!**

たとえ**1回**でも使ったら**薬物乱用**になります。  
**用法(使い方)**や**用量(使う量)**などルールを守らずに  
使用することも**薬物乱用**です！

# くすりにはどのようなものがあるの？

## 【内 容】

- くすり(医薬品)と違法薬物の違い
- 違法薬物の種類と危険性
- スマートドラッグとは
- エナジードリンクは危険？

# くすりの分類

医療用医薬品  
(処方薬)



一般用医薬品  
(要指導医薬品・第一類～第三類)



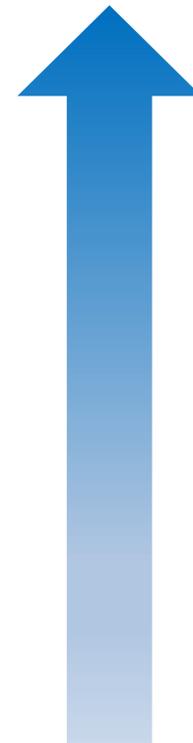
医薬部外品



食品  
(サプリメント・健康食品)



強い



効果  
・  
副作用

弱い

# くすりにはどのようなものがあるの？

## 【内 容】

- くすり(医薬品)と違法薬物の違い
- **違法薬物の種類と危険性**
- スマートドラッグとは
- エナジードリンクは危険？

# 違法薬物とは

副作用のリスクが強く、  
使用してはいけないもの（所持も禁止）。

[副作用の具体例]

学習能力の低下 記憶障害 人格変化

吐き気 頭痛 精神への悪影響 意識障害



# 乱用される主な薬物



● 覚醒剤



● 大麻(マリファナ)



● あへん系麻薬(ヘロインなど)



● コカイン



● MDMA



● 危険ドラッグ



● 向精神薬



● 有機溶剤(シンナーなど)

# くすりににはどのようなものがあるの？

## 【内 容】

- くすり(医薬品)と違法薬物の違い
- 違法薬物の種類と危険性
- **スマートドラッグとは**
- エナジードリンクは危険？

# スマートドラッグとは

「集中力を高める」「頭がスッキリする」など  
脳の機能を高めることを標ぼうする  
医薬品やサプリメント

- 品質、有効性、安全性は確認されていない。
- 健康被害や乱用につながる恐れが高いものは販売・購入が禁止されている。



# くすりににはどのようなものがあるの？

## 【内 容】

- くすり(医薬品)と違法薬物の違い
- 違法薬物の種類と危険性
- スマートドラッグとは
- エナジードリンクは危険？

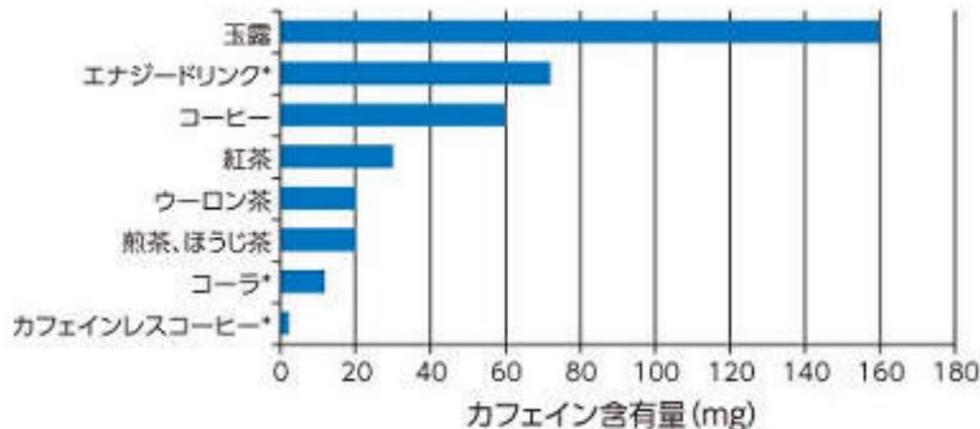
# エナジードリンクは危険？

カフェインが多く入っているものがある。

80mg~200mg/本  
(1本300mgを超えるものもある)



※ 医薬品のカフェイン錠は300mg~400mg/日が上限量



[過剰に摂取した場合の症状]

めまい 心拍数の増加 興奮 不安 震え 不眠症 下痢 吐き気

# くすりににはどのようなものがあるの？

- 薬は効果と副作用の強さによって分類がある。
- 副作用が強い薬は使用が禁止されている。

**(違法薬物)**

- 効果や副作用が分かっていないものが商品として売られていることがある。 **(スマートドラッグ)**
- 医薬品以外でも摂取量に気をけるものがある。

**(エナジードリンク)**

# 違法薬物は、摂取目的でなければ 所持は可能か？

## YES!

## NO!



● 覚醒剤



● 大麻(マリファナ)



● あへん系麻薬(ヘロインなど)



● コカイン



● MDMA



● 危険ドラッグ



● 向精神薬



● 有機溶剤(シンナーなど)

# 違法薬物は、摂取目的でなければ 所持は可能か？

**YES!**

**NO!**



# 薬物依存とは どのような状態なの？

## 【内 容】

- 薬物依存とは？
- 10代に多い市販薬への依存・乱用
- 乱用などのおそれがある医薬品
- 大麻や覚せい剤乱用の入り口

# 薬物依存とは？

『薬物が欲しい』という強い欲求を  
コントロールできず使用してしまう状態

精神的依存…欲しいという欲求が我慢できなくなる状態

身体的依存…薬が切れた時に離脱症状が出る状態  
(手の震え、幻覚、意識障害など)



# 薬物依存のさまざまなサイン

あの薬を使わないと  
なんだかイライラする

これで最後！と  
思ってもダメだ、  
やめられない

またあの薬を  
使いたいな...



# 薬物を何とか手に入れたい！！



## 自己制御ができなくなる

- 生活が乱れ、暴力的になり学校や家庭生活にも影響
- 薬を購入するために万引きや強盗など犯罪をおかす



# 薬物依存とは どのような状態なの？

## 【内 容】

- 薬物依存とは？
- 10代に多い市販薬への依存・乱用
- 乱用などのおそれがある医薬品
- 大麻や覚せい剤乱用の入り口

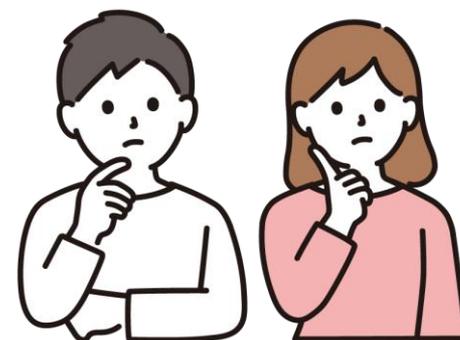
# 10代で市販薬の依存・乱用が増えている

## 市販薬がなぜ？

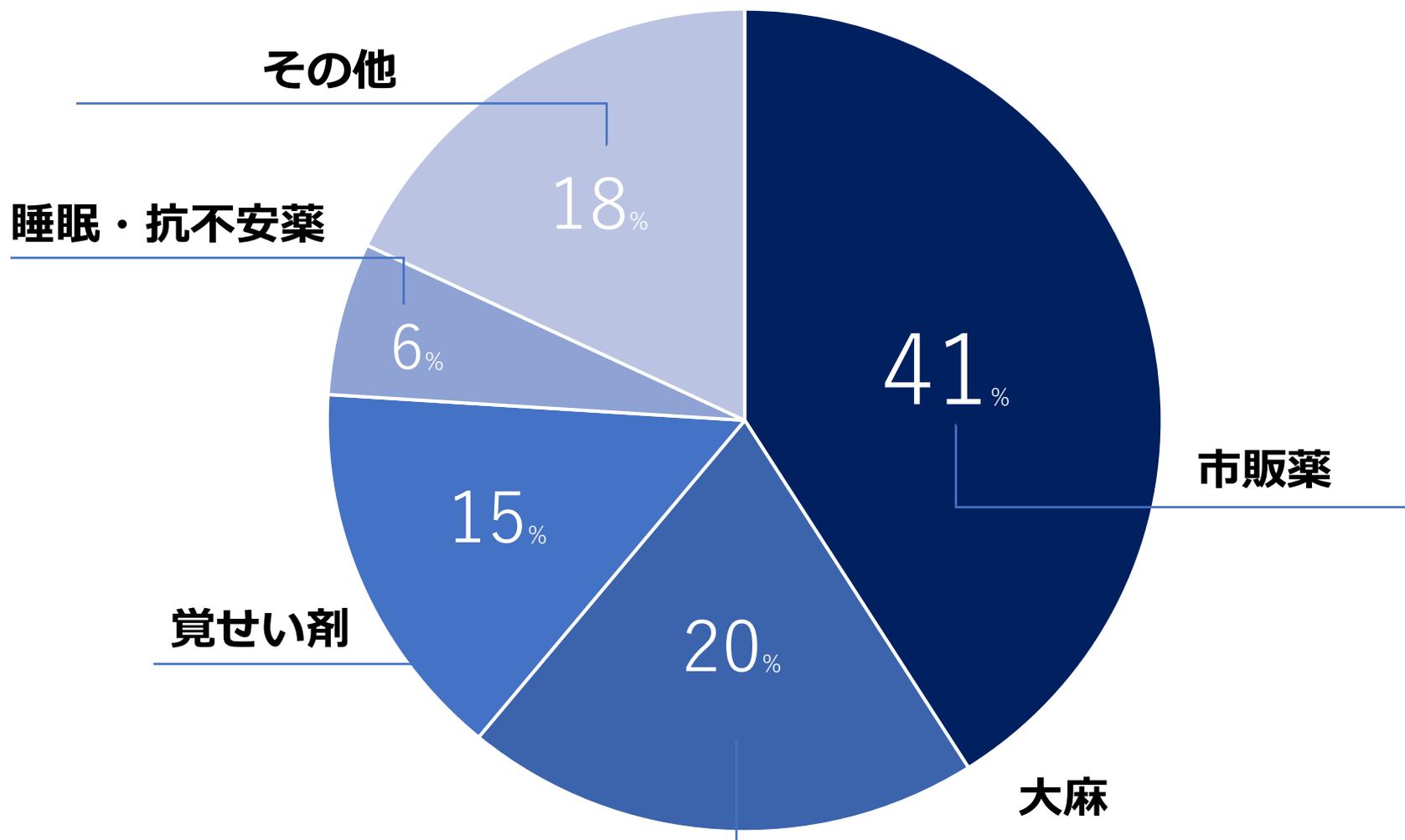
咳止めや風邪薬に中枢神経興奮作用や抑制作用のある成分が含まれている。  
そのため乱用すると一時的に高揚感や多幸感などを感じる。

## 背景には…

不安や辛さ、孤独感などから一時的でも解放されたいと思う若者が増えている  
安価、簡単に入手可能、違法ドラッグよりも怖くないイメージ



# 10代の薬物依存患者が使用していた薬物



# 薬物依存とは どのような状態なの？

## 【内 容】

- 薬物依存とは？
- 10代に多い市販薬への依存・乱用
- **乱用などのおそれがある医薬品**
- 大麻や覚せい剤乱用の入り口

# 乱用のおそれがある医薬品・危険性

- 指定された成分は以下の6成分
- 販売時の確認事項あり、原則1人1包装
- 鎮咳去痰薬・総合感冒薬・解熱鎮痛薬・鎮静薬など

- エフェドリン…中枢刺激作用
- プソイドエフェドリン…中枢刺激作用
- メチルエフェドリン(鎮咳去痰薬のうち、内用液剤に限る) …中枢刺激作用
- コデイン\* (鎮咳去痰剤に限る) …中枢抑制作用
- ジヒドロコデイン\* (鎮咳去痰剤に限る) …中枢抑制作用
- ブロムワレリル尿素…鎮静作用

\*12才未満は禁忌

# 薬物依存とは どのような状態なの？

## 【内 容】

- 薬物依存とは？
- 10代に多い市販薬への依存・乱用
- 乱用などのおそれがある医薬品
- **大麻や覚せい剤乱用の入り口**

# 市販薬の乱用が大麻や覚せい剤乱用の入り口に

始めは…

不安をまぎらわせるもの



次第に…

快楽を求めるもの



大麻や覚せい剤など  
さらに依存性の強い違法薬物へ

# 薬物依存とは どのような状態なの？

- 薬物が欲しいという強い欲求をコントロールができず使用してしまう状態
- 薬物依存に陥ることは容易だが、抜け出すことは想像以上に難しい。
- 一度でもやってはダメ！！



# 強い意志があれば薬物依存からいつでも抜け出すことができる

## YES!

## NO!



**強い意志があれば薬物依存から  
いつでも抜け出すことができる**

**YES!**

**NO!**

自分の意志でやめられなくなるのが薬物依存です！！

# 大麻は安全なの？

## 【内 容】

- 大麻とは？
- 日本の大麻規制の法律
- 海外での大麻使用状況
- SNSでの不適切な情報発信

# 大麻とは？

大麻とは、アサの花冠、葉を乾燥  
または樹脂化、液体化させたもの



マリファナ

大麻草の花、茎、種子、葉などを乾燥し切り刻んだ混合物

ハシシ・チャラス

花穂や乾燥葉の成分を濃縮して、茶色や黒や緑色の樹脂状に固めたもの

**有害成分：THC（テトラヒドロカンナビノール）**

# 使うとどうなるの？

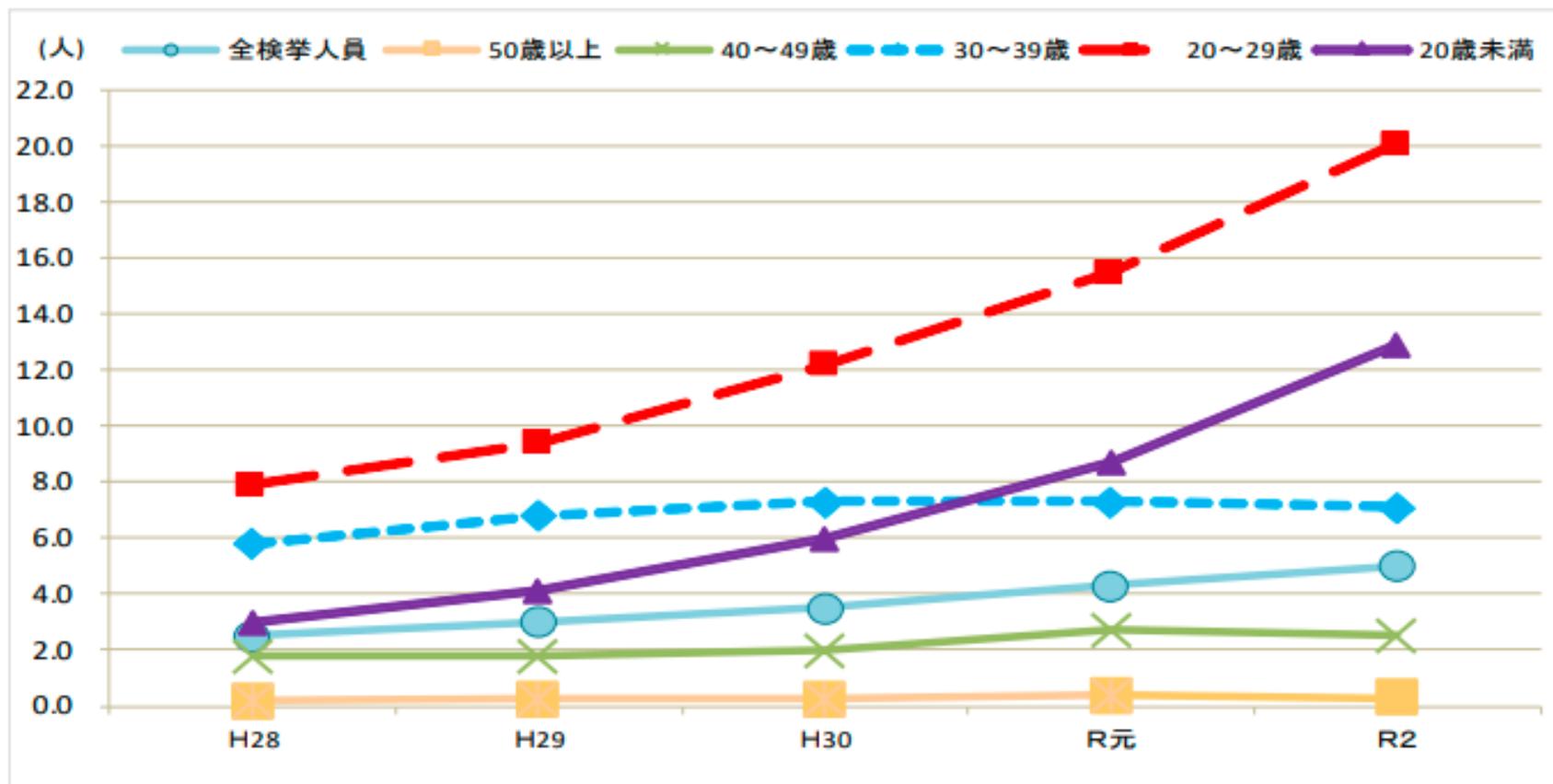
脳神経のネットワークを切断し幻覚作用、記憶への影響、  
学習能力の低下、知覚の変化などを引き起こす

- 幻覚、幻聴が続き、大麻をしないときでも幻覚幻聴が現れる
- 幻聴の影響で自傷行為（刃物を突き刺す）
- 意識障害に陥り交通事故をおこしてしまう



# 中高大学生で検挙者が増えてる

図表 2-8 人口10万人当たり的大麻事犯検挙人員の推移



# 大麻は安全なの？

## 【内 容】

- 大麻とは？
- **日本の大麻規制の法律**
- 海外での大麻使用状況
- SNSでの不適切な情報発信

# 大麻の法律について

- 大麻取締法で規制されている
- 大麻の栽培、所持、譲受・譲渡などは原則禁止
- 大麻を違法に栽培→ 7年以下の懲役
- 違法に所持した場合→ 5年以下の懲役
- 煽り、唆し→ 3年以下の懲役

**少年であっても成人と同様に  
逮捕・勾留される可能性が高い！**

# 大麻は安全なの？

## 【内 容】

- 大麻とは？
- 日本の大麻規制の法律
- **海外での大麻使用状況**
- SNSでの不適切な情報発信

# カナダでの大麻事情

カナダでは嗜好用大麻が合法となっているが・・・  
合法だからといって安全であるというわけではありません！

[カナダでの法律規制の目的]

- 未成年者への大麻の利用を防止
- 犯罪組織への資金源の断絶
- 大麻の生産や流通を政府が管理



- ・ **18 歳未満の者に対し大麻の販売又は提供した者は、懲役14 年以下の罰則**
- ・ **その他細かいルールが州法によって規定されている**

# カナダに行っても大麻吸ってもいいの？

日本の大麻取締法は日本国内のみならず、海外において行われた場合であっても適用される。



**日本国外であっても  
大麻や大麻製品に絶対に手を出さないようにしましょう！**



# 大麻は安全なの？

## 【内 容】

- 大麻とは？
- 日本の大麻規制の法律
- 海外での大麻使用状況
- **SNSでの不適切な情報発信**

# ネットでは・・・

依存にならずに  
すぐにやめれるよ

大麻は海外の  
映画やmusicvideoに  
よくでてきてオシャレ

**これらの情報を鵜呑みにして大麻を使用してしまうと  
大変なことに！**

禁止されているのは  
日本だけ

日本の法律は時代遅れ  
なんて声がある...

# SNSでの不適切な使用の情報発信が増えている

- やってみた系動画をあげるyoutuber
- 大麻は合法と理論展開し大麻を吸う動画
- ツイッターやメルカリで大麻販売
- LINEのオープンチャットで薬物乱用をあおる投稿



これらの行為は**違法行為**であり**犯罪**です。

勝手な解釈で安心しきっていた人も、震えて眠ることになりそうです。

# 大麻は安全なの？

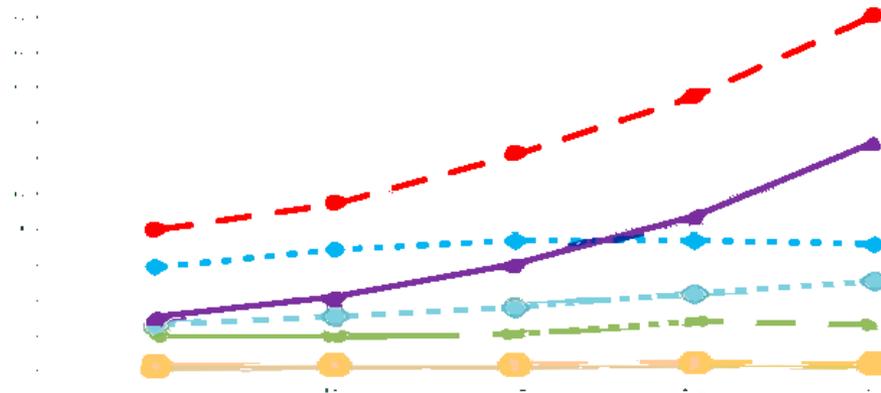
- 違法薬物は絶対使わない！  
大切な人の顔を思い浮かべましょう。
- 違法薬物を誘惑に負けて使ってしまったら  
人間がめちゃくちやになって人生おしまいです。



# 大麻の譲受や所持は犯罪か？

**YES!**

**NO!**



# 大麻の譲受や所持は犯罪か？

**YES!**

**NO!**

**少年**であっても成人と同様に  
**逮捕・勾留される可能性が高い！**

# 誘われたらどのように 断ればよいの？

## 【内 容】

- 誘惑に気づくためには？
- 「No!」と断る勇気をもつ
- 薬物から身を守るために

# あなたもこうして誘われるかも知れません

スカッとするよ  
痩せられるよ



## ● 覚醒剤

- ・シャブ
- ・スピード
- ・エス
- ・アイス

害がなく安全だよ  
海外では合法だよ



## ● 大麻(マリファナ)

- ・クサ
- ・ジョイント
- ・ハッパ
- ・ポット

違法じゃないから  
大丈夫！



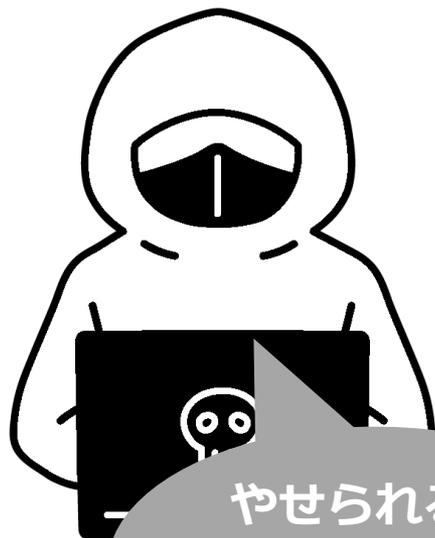
## ● 危険ドラッグ

- ・合法アロマ
- ・合法ハーブ

# 誘いの言葉にだまされない！



# 『誘い・ウソ』だと気づくことが大事



やせられる。  
いやなことを  
忘れられる。

薬物乱用の  
誘い言葉は  
全てウソ！

**本来の健康な状態の自分を**

**『もっと良くするための薬はない』**

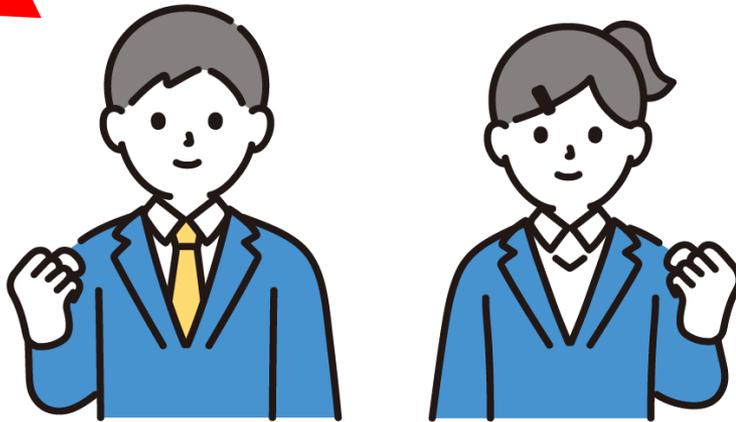
# 誘われたらどのように 断ればよいの？

## 【内 容】

- 誘惑に気づくためには？
- 「No!」と断る勇気をもつ
- 薬物から身を守るために

# 「NO!」と断る勇気を持つ

NO!



「いやだよ!」

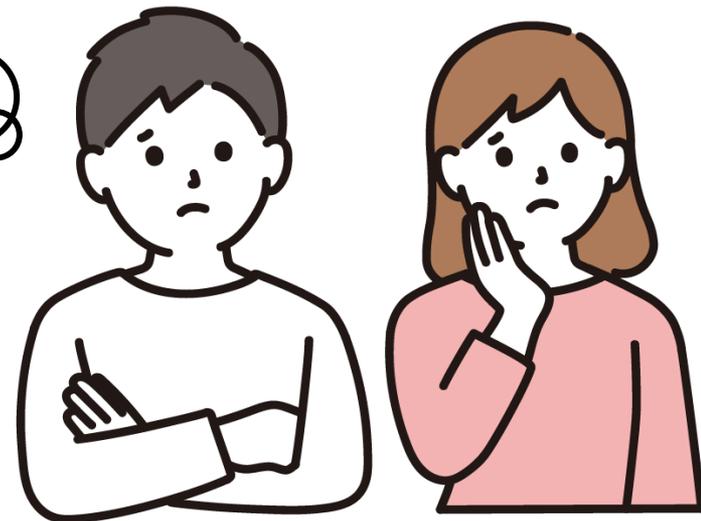
「いらない!」

「やらない!」

「No!」の意思を  
**ハッキリ・キツパリ** 伝えましょう。

でも、ちゃんと断れるか不安...

断る自信がないのに  
誘ってきたらどうしよう...



# 誘われたらどのように 断ればよいの？

## 【内 容】

- 誘惑に気づくためには？
- 「No!」と断る勇気をもつ
- 薬物から身を守るために



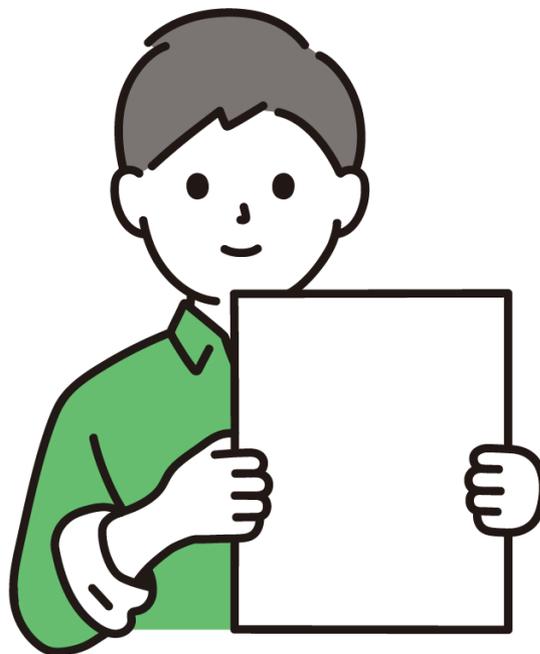
**薬物についての『正しい知識』で自信UP！**

自分が大切な人

自分を大切に  
思ってくれる人

自分が好きな  
もの・こと

将来の夢



『自分を大切にすること』

# 誘われたらどのように 断ればよいの？

- 『誘い・ウソ』だと気づくことが大事
- 勇気をもってハッキリ・キッパリ断ること
- 自分を大切にする気持ちを持つこと

あやしい誘いやウソに気づくためには  
薬物の危険について  
きちんと知っておく必要がある

YES!

NO!



あやしい誘いやウソに気づくためには  
薬物の危険について  
きちんと知っておく必要がある

**YES!**

**NO!**



# 困ったときにはどこに 相談すればよいの？

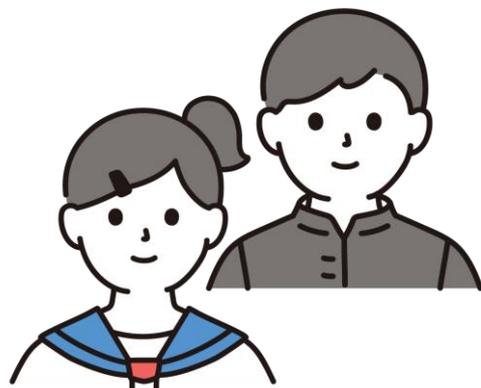
## 【内 容】

- 身近なひとに相談してみよう！
- 専門家に相談してみよう！
- かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師

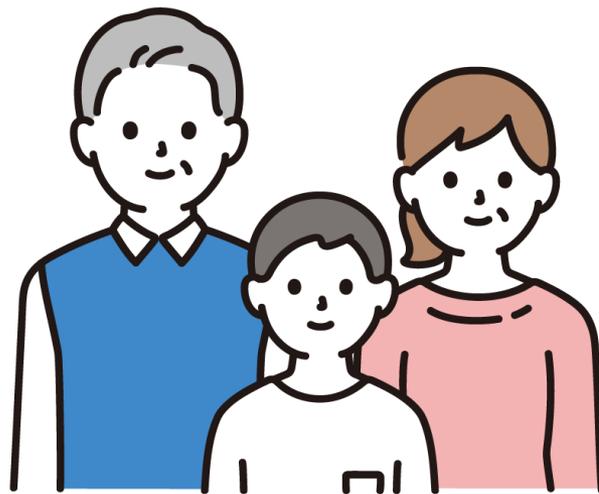
# 勇気を出して身近なひとに相談してみよう！

『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』



友達



家族



先生

# 困ったときにはどこに 相談すればよいの？

## 【内 容】

- 身近なひとに相談してみよう！
- **専門家に相談してみよう！**
- かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師

# 専門家に相談してみよう！

困ったときは、一人で悩まないで相談してみよう



秘密  
厳守

精神保健福祉センター

電話 024-535-3556

# 困ったときにはどこに 相談すればよいの？

## 【内 容】

- 身近なひとに相談してみよう！
- 専門家に相談してみよう！
- **かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師**

# かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師に 相談してみよう！



薬剤師は健康に関する身近な相談役です

〇〇薬局 □□店

電話 024-〇〇〇-〇〇〇〇

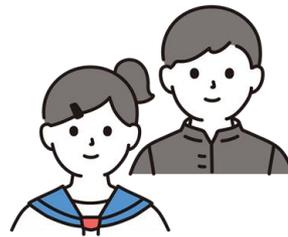
# 困ったときにはどこに 相談すればよいの？

- 友人、家族、先生に相談してみよう
- 専門家に相談してみよう
- かかりつけ薬剤師に相談してみよう

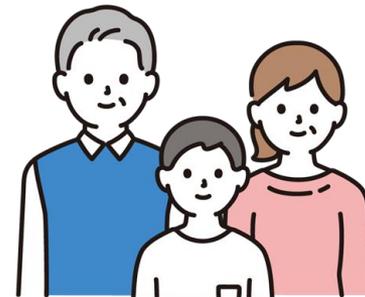
# 困った時は、 自分だけで頑張って解決する

## YES!

## NO!



友達



家族



先生

困った時は、  
自分だけで頑張って解決する

**YES!**

**NO!**

