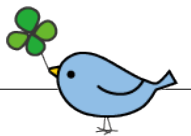


# 保健室だより



東北学院大学  
学生総合保健支援センター  
保健室 2021年1月発行



まもなく長い春休みに入ります。引き続き感染予防・拡大防止に努め、生活リズムや食生活などが乱れないように日常生活を整えましょう。今回のテーマは、『薬物依存』と『コロナ禍における喫煙』です。

## 薬物乱用の最大の怖さは依存です！

薬物依存は薬物使用による快感を脳が記憶していることによって起こることがわかってきました。人は快感を得ると脳内で神経伝達物質ドーパミンが分泌されて、中脳の脳内報酬系という部分に作用し「また同じ快感を味わいたい」という欲求が生まれます。その欲求を満たしていくと、**どんどん強い刺激を欲するようになり、やめられなくなっていきます。**そして、それが一度でも脳に刻まれてしまうと一生忘れられなくなってしまいます。薬物依存の正体はこの「精神依存」なのです。そしてこの**精神依存は一生治らないと考えられています。**

薬物乱用対策マンガ「たった一度の過ち」：<https://www8.cao.go.jp/souki/drug/comic/comic-all.pdf>

## 大麻は害がない！？ 大きな間違いです！

大麻は「身体への悪影響はない」・「依存性がない」などの情報が流れていますが**それは誤りです！大麻には精神依存があります。**乱用を続けると、パニックを起こしたり、集中力がなくなったりと勉学に支障をきたし、記憶障害や人格変化を起こします。**無気力・幻覚・妄想などの症状（大麻精神病）が引き起こされ、社会生活に適応できなくなります。**

## 薬物は人生を 壊します！！

自分自身の健康・対人関係・学生生活・財産を害することはもちろん、**自分も家族も社会も不幸にします。**さらには、薬物は暴力団の収入源になるなど**社会の安全を脅かすもの**です。



## 危険ドラッグ

「ハーブ」・「お香」・「バスソルト」と偽装されていたり、「合法」・「安全」等と騙して売られていることがあります。規制薬物と同等の作用を有するものが多く**大変危険**です。使用した際に何が起こるか分かりません。**呼吸困難など、死亡することがあります。信頼できない商品に絶対に手を出してはいけません！**

## 大麻や覚せい剤などの薬物は 持っているだけで重罪です！

覚せい剤取締法は10年以下・大麻取締法では5年以下の懲役など**厳しい罰則**があります。刑罰を受けるということは**社会的制裁を受ける**ということです。当然、大学でも退学などの**厳しい処分**がくだされます。

## 困った時は相談！！

薬物を勧められても**きっぱり「いやだ！」と断りましょう！！**危険な場所には近づかない、逃げることも「**勇気**」です。薬物をすすめる友達や恋人は、あなたにとって大切な人ではありません。各都道府県には薬物問題で困っている時に相談できる窓口があります。

薬物乱用防止相談窓口

【参考】薬物のない学生生活のために（文部科学省・厚生労働省・警察庁・内閣府）：  
[https://www.mext.go.jp/content/20200214-mxt\\_kenshoku-100000612\\_001.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200214-mxt_kenshoku-100000612_001.pdf)

## コロナ禍での喫煙リスク

- **喫煙者は新型コロナウイルスに感染しやすい**という報告があります。（加熱式タバコも同様。）
- 喫煙所は3密（密閉・密集・密接）の代表的な場所で、マスクをはずした状態になるため、**クラスターの発生源になる可能性大**です！！クラスター発生事例もあります。
- 喫煙は、ニコチンが新型コロナウイルスの侵入口である **ACE2 受容体**を増やすため、**重症化や死亡リスクを高め**ます！加熱式たばこは、紙巻たばこと同じかそれ以上のニコチンが体内に入り、**ACE2 受容体**が増えて感染リスクが高まります。



**コロナ脅威の今こそ、禁煙の始め時です！！**  
**喫煙している人はこの機会に禁煙しませんか！？**



【参照】日本禁煙学会 HP：<http://www.jstc.or.jp>