

ほけんだより No.3 紀央館高校 ☆ 保健室

昨年度行った薬物乱用防止教室で、たくさんの質問がありました。学校薬剤師の大堀先生がお忙しい中、答えてくださいました。

Q: 日本では薬物は違法なのに、海外では合法になっている国と違法になっている国との違いはなんですか？また、日本も合法になる日は来るとおもいますか？僕は合法になってもしません。

A: 確かに海外では、カナダやアメリカの一部の州などで大麻をタバコと同じように使用を認められているところがあります。しかしそれは大麻が安全な物だからと言う理由ではありません。日本でもそうですが、違法薬物の取引は闇市場で行われます。そのお金は反社会組織の利益になってしまい組織犯罪が増える原因になってしまいます。そういうことを防ぐために、大麻の管理を国が行うことがあります。

日本でも同じように合法になるかどうかは分かりませんが、合法でも使用しないことが絶対正しいことです。

Q: 薬とか大麻とかしたら太るんですか？海外の俳優の人太ったりしていたから気になりました。

A: 大麻などの違法薬物は、一般的には痩せてくると言われています。もちろんこれは薬物による体への悪影響が原因で痩せてしまっているのが、健康的な痩せ方とは全く違います。場合によっては死んでしまうこともあります。「痩せる薬があるよ」と違法薬物をすすめてくることもあるので、きっぱり断りましょう。また違法薬物でなくても健康に痩せられる薬なんてものはありません。食事と運動が大事です！

Q: 市販薬などは、定められた数からどのくらい多く使えば、薬物乱用になってしまうのでしょうか？

A: 薬の箱や中に入っている添付文章(お薬の説明用紙)に書かれている使い方以外の使い方をすると、薬物乱用と言えます。ですから、どれくらいまでなら増やしても大丈夫と言うのはありません。薬の使い方が分からない場合は、保健室の先生や学校薬剤師に相談して下さい。薬を購入するお店にも薬剤師等の専門家いますので、そちらで相談しても良いですね。ただ、大人でも薬の使い方を正しく学んでいる人は少ないので、親に聞くとかではなく、必ず専門家に聞いてください。

Q: タバコについて未成年の人が吸うメリットはないのにどうして吸うのか。紙のタバコや電子タバコやシーシャというものがありますが、どれが一番危険な物か知りたいです。

A: 最近は紙タバコの他に「加熱式タバコ」と「電子タバコ」を使用する人が増えてきています。「加熱式タバコ」と「電子タバコ」は別物ですが仕組みが似ているので、まとめて「電子タバコ」と呼ばれることがあります。この2つの大きな違いは、タバコの葉を使用しているかどうかです。加熱式タバコにはタバコの葉が使用されており、紙タバコと同じくニコチンとタールが含まれます。電子タバコは香りのついたリキッドを煙に似せた蒸気にして、それを吸います。タバコの葉は使用していないのでニコチンとタールは含まれません。一見電子タバコなら危険じゃないように感じますが、ニコチンとタールを含んでいないだけで有害物質は含まれています。また、新しい製品の為、長期的に使用した時の安全性が確認できていません。アメリカでは電子タバコによる健康被害も報告されています。

Q: 目薬の使いすぎも薬物乱用になりますか？

A: 目薬の使い過ぎも薬物乱用と言えます。正しくは、薬の箱や中に入っている添付文書(お薬の説明用紙)に書かれている使い方以外の使い方をすると、それは薬物乱用です。目薬だと今回学んだ身体依存や精神依存になることはあまりありませんが、間違った使い方をすると、副作用が出てくる可能性が高くなります。副作用の種類によっては一生残ってしまうものもあります。

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

Q：粉薬をきれいに飲む方法って何ですか？

A：基本的な粉薬の飲み方は、まず口に少し水を含み、そこに粉薬を入れてから飲み込む。そのあともう一度水で流し込む、と言う方法です。この方法でものみづらい場合は、オブラート(薄いシート状のもので、水に浸すとツルツルとしたゲル状になります)に包んで飲むと飲みやすくなります。最近ではゼリー状のオブラートも売られていて、そのゼリーに混ぜて飲みます。また、薬によっては同じ成分で錠剤やカプセル、シロップといった形状のものもありますので、薬剤師などの専門家に相談してみてください。

Q：学校薬剤師ってなんですか？

A：学校薬剤師は学校の環境衛生を守り、生徒たちが安全で快適に学校生活を送れるように努めています。主に教室の照明や空気、飲料水、学校給食、プールの水質など種々の検査を定期的に行っています。今回のように「薬物乱用防止教室」や、薬の使い方学ぶ「お薬教室」と言った授業を行うこともあります。こんな学校薬剤師を大学以外の学校(高校、中学校、小学校、幼稚園)に置くことが法律で定められています。

Q：薬物の違いはなんなのか？今何種類くらいあるのか知りたいです。

A：薬(薬物)は医療に使われる「医薬品」と、医療目的に使われない薬に分けることができます。薬物乱用とは、医薬品を本来の目的から逸脱した使い方をしたり、医療目的に使われない薬を使用することを言います。医療目的に使われない薬は国が規制をかけており、違法薬物として扱われています。

そんな違法薬物ですが、規制を逃れようと名称や形状を変えたりして年々増え続けており、現時点で約3000種類近くあると言われております。しかし、全体の数を把握しきれていないのが現状です。何が違法薬物なのか分からないので、怪しいものには絶対に手を出さないようにしましょう。

Q：他の薬を一度に飲むのは乱用なのでしょうか？一度の使用でも乱用扱いになるのでしょうか？

A：病院でもらう薬には、症状によって数種類を合わせて飲む場合があります。これを指示された飲み方で飲むのは薬物乱用ではありません。市販薬もいくつかの薬と一緒に飲むこともあります。しかし市販薬は、1つの商品の中にすでに数種類の薬の成分が一緒になっていることがほとんどです。例えば、かぜ薬と胃薬と一緒に飲もうとした場合、もしかしたら同じ成分がかぶっている可能性もあります。いくつかの薬を使う場合は、必ず専門家に確認してください。薬物乱用は1度の使用でも乱用したことになります。1度の使用が命取りになることを覚えておいてください。

Q：トライアスロンのマラソンは何km走るんですか？

A：トライアスロンといっても短い距離のものから、長い距離のものまで色々あります。私が走ったのはオリンピックディスタンスと言って、スイム1.5km・バイク40km・ラン10kmです。オリンピックで行われるトライアスロンの距離もこれと一緒にです。もっと長い距離のものだとアイアンマンディスタンスと言って、スイム3.8km・バイク180km・ランはフルマラソンと同じ42.195kmです。

とてもしんどい競技ですが、ゴールした時の達成感や喜びは忘れられません。



「三次喫煙」って知ってる？

タバコの火が消えた後も残留する化学物質を吸いこむことをいいます。こんなところに付着して残っていますよ。



タバコももちろんですが、違法薬物には絶対に手を出さないようにしてください。また、処方薬や市販薬も用法用量を守って正しく使いましょう。