

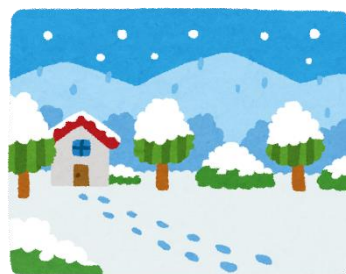
保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和5年(2023年)

12月4日

No. 7



3年生総合 講演会『薬物乱用防止教室』がありました

11月20日(月)、札幌学校薬剤師会より宮下 元樹 先生に来ていただき、「薬物乱用防止教室」を行いました。最近、薬物乱用に関わる話題や事件をニュースで見ることはありませんか。今回の講演会では、薬物乱用防止の他に、カフェインの摂取や効果的な手洗い、視力低下予防など、身近な健康の話題についてもお話をしていただきました。3年生の皆さんの講演会後の感想をいくつか紹介します。

人間には自然治癒力があり、それを保つためには、しっかり寝て、食べて、運動することが大切であると学んだので、これから心掛けていこうと思いました。また、今まで薬物を使用してはいけなかったのに、どうして使う人がいるんだろう、やり続けてしまうのだろうと思っていただけ、居場所が欲しい」という思いから薬物に手を出してしまうことが分かりました。依存性があり、薬物のことしか考えられなくなるということも学びました。そして、カフェインの危険性について、新しく学ぶことが多く、驚きました。若い人の方が効果として現れやすく、長く続くために依存性が上がり、量が増加していってしまうことを知り、気を付けたいと思いました。今回の講演で様々な身の周りの危険について知ることができたので、これからの生活に生かしたいと思いました。



保健の授業でも習ったが、改めていろいろなデータを見ると、再乱用している人も多く、依存性が高いこと、体への影響が危険であるなど知ることができ、薬物の怖さを知りました。しかも、私たちのいる北海道では近年、薬物乱用者の割合が全国的に見て高く、とても身近だと感じました。薬物に手を出してしまう人は、孤立しており、居場所のない人が多いようなので、そのような人に対して声を掛けたり、守りたいと思いました。また、カフェインもいろいろな効果がある中で、めまいや精神の不安定が起きてしまっており、油断をしていました。

ここ1年ぐらい、スマホは寝る1時間前には見ないと決めていたのにすっかり見ていたので、改めて確認できてよかったです。たくさん考えさせられることがあり、よい機会になったと思います。



薬物やカフェインには依存性があり、とても危険ということがよくわかりました。薬物を使用しないかと友人に誘われても、ハッキリ、キッパリ断るようにしたいと思いました。また、周りにそのようなことで困っている人がいたら、助けられるような人になりたいです。薬物やカフェインについての知識はあまりなく、知らないことだらけだったので、機会があったらもっと深く調べてみたいと思いました。また、今は大麻グミというものがよくニュースで流れているのを目にするので、それについても知りたいと思いました。

まず、学校薬剤師の先生の役割や仕事についてあまり知らなかったが、今回の講演で学校の音、水、空気などの環境全体の生活に寄与されている人なのだと知った。そして薬は体の自然治癒力をサポートする大切な役割がある一方で、その主作用とともに副作用があると知った。また、違法薬物には依存性があり、覚せい剤ではフラッシュバックが起こり、大麻も含め、依存症になる可能性が高いと知り、より一層危ないものと思った。ふだん、飲むコーヒーにも含まれるカフェインも過剰に摂ると危険と知り、気にしていかなければと感じた。



薬物を乱用してしまうと、もう今までのような生活に戻ることができないことがわかった。怪しい人から誘われたり、危なさそうなものを渡されても断って、その場から離れることを忘れないようにしていきたい。そしてカフェインも、過剰な摂取は人体に影響を及ぼすこともわかった。自分は知っているつもりだったけど、そこまでの影響があるとは思わなかったの、気を付けていきたい。薬物乱用のきっかけは、ストレスや悩みによる現実逃避なので、無理をしないで家族に相談して、薬物に振り回される人生を送らないようにしたい。

カフェインに注意！

3年生 薬物乱用防止教室より



「カフェインが含まれている物は？」と聞かれた時、思いつくのは何でしょうか。一番に思いつくのはコーヒーという人が多いかもしれません。その他に紅茶やお茶、エナジードリンク、ココアやチョコレートにも含まれています。

カフェインの効果と適切な摂取量は？



カフェインは、眠気を解消したり、集中力を上げたりするのに役立ちます。リラックス・リフレッシュ効果も得られます。一方で、過剰に摂取すると、動悸や吐き気、興奮、不安、眠れなくなる症状をもたらすことがあります。

海外での基準（カナダ保健省）では、10～12歳の一日のカフェイン摂取の目安量は85mg、健康な成人で400mgになっていますが、カフェインに対する感受性は個人差があると言われています。

カフェインが睡眠に及ぼす影響は？



睡眠に影響を与えないためには、カフェインを多く含むものは、できるだけ夕方以降、摂取しない方がよいとされています。眠気覚ましや一時的にやる気を高めるために、エナジードリンクを飲んだことのある人もいると思います。毎日摂取が続くと、体を無理やり動かしている状態になり、心身の疲労が回復しません。睡眠時間を確保できるように、家での過ごし方を見直しましょう。

【飲み物に含まれているカフェインの量】

コーヒー カップ1杯(237ml)	100mg
缶コーヒー1本	165～480mg
煎茶100ml	20mg
紅茶100ml	30mg
ウーロン茶100mg	20mg
ココア100mg	7mg
エナジードリンク100ml	32～300mg

「あと一息頑張ろう」という時にエナジードリンクや栄養ドリンクを手に取り、「ほっと一息」という時にコーヒーやお茶を手にすることがあるかもしれません。カフェインは多くの飲料水や食品、そして医薬品に含まれています。気軽に摂取できるからこそ、その効果や気を付ける点を理解しておくことが大切です。