

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和7年(2025年)

9月16日

No. 6



3年生 道徳講演会『薬物乱用防止教室』がありました

9月4日(木)、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。薬物乱用防止の他に、医薬品やサプリメントの使い方、カフェインの摂取、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。



薬物乱用はダメなのは知っていたけれど、乱用するとどのような影響があるのかを詳しく知って、周りに影響してしまうことや自分の体への負担がとてもあるのだと思った。迷惑をかけないためにも、薬物を乱用するのはダメだなと思った。

カフェインにも神経を興奮させるなど、薬と同じような作用があることが分かったから、カフェインの摂り過ぎは良くないと思った。青少年を中心に薬物乱用をしている人は増えているのは知っていたけど、依存性のある薬物は、一度やったらやめられないというのは、本当なのだなと思った。だから、薬物はやらない、カフェインは摂り過ぎないことを意識しながら、生活していこうと思った。



薬物乱用や若い人の薬物を使う人数が増えていることは、保健の授業で学習したので、そこからは家の人に、医薬品の使用量などは確認するようになりました。若い頃から薬物を使用すると、脳にダメージが起き、大人になった時に知的障がい起き、薬の一番怖い依存性により、やめたくてもやめられないのだと思いました。

薬物を使う人は、何か悩みがあったり、辛い苦しい思いをしっている人が気持ちを紛らわすために、周りからの誘いなどに乗ってしまうのかなと思います。でも、その一回で自分の人生が大きく変わり、もう二度と抜け出せなくなることや薬の使い方を間違えると、こんなに怖いことが起きるのだと改めて学ぶことができました。

これから悩んだり、苦しくなることがあったりしたら、隠さずに身近な人に相談していきたいなと思います。

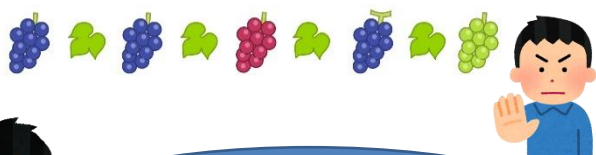
薬物乱用については、保健の授業で習ったこともあり、多少の知識はありました。でも、今回の講演会の中で、新たに分かったことや驚いたことがいろいろありました。一つ目は、薬物の危険性などについてです。薬物は「今の自分を変えることはできない。」このことに、とても納得しました。薬物はお酒やたばこと同じように、一時的に気分を明るくさせたり、気持ちよくなったりするだけであって、それ以上の副作用を伴うということを忘れてはいけないんだなと知りました。二つ目は誘われた時についてです。そんなことは絶対にないとずっと思っていたけれど、危険は誰にでもあるんだなと今回知って、気を付けていきたいと思ったし、薬物を使う人には、それぞれ悩みがあって、周りにいる私たちが声を掛けるなどの孤立させない環境をつくるのが大事なんだなと思いました。



裏面に続きます

いつも薬物乱用のニュースを見て、どうして続けてしまうのだろうと思っていたけど、ここまでの依存性があるとは知らなかったの、治療してもまたやってしまうということに、衝撃を受けました。そして、他人事のように今まで思っていたので、このような危険が身近にあるということ、今回の講演で学ぶことができました。特にカフェインは、生活の中で普通にるので、気を付けなければいけないと強く感じました。

これからは、意外と身近にある薬物に気を付けながら、悩みは抱え込まず、絶対に相談することを一番に優先しようと思いました。また、自分の一つ一つの行動に責任をもちたいです。



薬物乱用防止教室より もう一度、確認してみよう！

『薬物乱用』の薬物とは、どういうものを指すのですか？

身体的・精神的に作用を示す化学物質のことを言います。法律で規制されている麻薬や覚せい剤、嗜好品とされている酒類やたばこ、病気の治療や予防に使われる医薬品です。

「薬物乱用」とは法律や使い方（用法・用量）などの決められたルールを守らないで、薬物を使用することを言います。



今回の薬物乱用防止教室で、薬物の怖さや恐ろしさを改めて知ることができました。薬物は体だけでなく、心もおかしくしてしまい、今までの普通の生活や将来の夢まで失わせてしまうことを知って、とても驚きました。そして、自分だけではなく、家族や友達などの周りの人たちにまで迷惑がかかってしまったり、悲しませてしまったりすることがとても印象に残りました。

軽い気持ちで一度だけと思っても、やめられなくなってしまうので、絶対に薬物に手を出さないという強い意志をもつことがとても大切だと思いました。そして、もし友達などから誘われたとしても、はっきり断る勇氣をもつことがとても大切だと分かりました。たばこやアルコールについても注意が必要だということも印象に残りました。法律で禁止されているからダメだというだけではなく、これから成長していく中で、体に悪い影響を与えることを知り、健康の大切さを考えることができました。

これからは誘惑に負けないで正しい判断をし、周りに流されないようにして自分の未来を守れるように、今回学んだことをたくさん生かしていきたいです。



カフェインが含まれる製品や飲み物を摂取する時に気を付けることは？



カフェインは、コーヒーやお茶、エナジードリンク、ココアやチョコレート、栄養ドリンク（指定医薬部外品）、一部の風邪薬や頭痛薬に含まれています。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、不眠の症状をもたらすことがあり注意が必要です。

カフェインの過剰摂取を防ぐため、コーヒーや茶類に含まれるカフェインの量について知ったり、成分表示にカフェインが記載されている場合はカフェインの量を確認したりすることで、飲み過ぎないようにしましょう。エナジードリンクは、「一本あたり」どのくらい含まれているか成分表示を確認し、一日に何本も飲まないように気を付けましょう。

【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100ml	20mg
エナジードリンク100ml	32~300mg