

## 第2回 学校保健委員会が開催されました

2月19日、学校薬剤師である大原千代先生より「喫煙防止・薬物乱用防止について」と題して講演していただきました。

聴講した6年生からは、「喫煙や飲酒のリスクがわかったので絶対にしない」「家族に今日のことを伝えたい」といった感想が出ました。



### ●たばこ(喫煙)が「百害あって一利なし」と言われる理由

#### ① 依存症のリスク

たばこに含まれるニコチンには「頭をすっきりさせる『興奮作用』」と「気分を落ち着かせる『鎮静作用』」がある。このような正反対の作用が同時に得られるものは、大きな満足度が得られるため、なかなかやめられない(強い依存性)。



#### ② がん発症のリスク

たばこの煙には200以上の有害物質が含まれ、うち66種に発がん性がある。喫煙に起因するがんは治療の成果が出にくいいため、早死にするか、長く苦しむことに。1日の本数が多いほど、喫煙歴が長いほど、がんやその他の病気にかかりやすくなる。

#### ③ スモーカーズフェイス(たばこ顔)のリスク

喫煙による血行不良や代謝低下といった老化促進作用により、老けて見える。(実年齢+10歳、とも言われる。)

#### ④ 受動喫煙のリスク

たばこの有害物質は、以下のものに含まれる。

- ・ 喫煙者本人が吸い込んでいる**主流煙**
- ・ たばこが燃えている所から立ち上る**副流煙(無風でも半径7mに拡散)**
- ・ 喫煙者が喫煙中および喫煙後に呼吸することで吐き出される**呼出煙(喫煙後1時間は、喫煙者の呼気に有害物質が含まれている)**

副流煙と吐出煙を合わせて受動喫煙と言う。喫煙者の周囲にいる人にたばこの有害物質を吸わせるため、喫煙者本人と同等のリスクを負わせることになる。

なお、加熱式たばこは、副流煙はないが、主流煙はあるので吐出煙もある。

電子たばこはニコチンを含まない。しかし食品添加物などを気化させたものを直接肺に吸い込むことの**安全性は不明確**。

海外では、たばこ(一部国では電子たばこも含む)の販売自体が禁止されている国もある。

## ● 飲酒 (アルコール) のリスク



### ① 酒は百薬の長？万病のもと？

飲酒は、適量(ほろ酔い程度)であれば、多幸感が得られ、血圧を下げたり、脳梗塞や心臓病のリスクを下げたりする。

しかし、それ以上は、まっすぐ歩けなくなる、痛みや暑さ・寒さに鈍感になる、昏睡状態になる、といったマイナスの影響のほうが大きい。さらには、がんや肝障害といった**飲酒に起因する病気のリスクが高まる**だけでなく、泥酔したために歯磨きをしないで眠ることにより、歯周病や舌がんなどの**口腔関連の病気のリスク**も高まる。

### ② 未成年の飲酒の、大きなリスク

未成年は肝臓や腎臓といったアルコールを解毒する臓器のはたらきが未熟なため、**急性アルコール中毒**を起こすリスクが非常に高い。

加えて、アルコールは脳に作用するため、**脳が発達途中である子どもには大ダメージ(特に記憶に関する領域がダメージを受けやすい)**となる。

### ③ 依存症のリスク

アルコールを摂り続けると耐性ができる。そのため、同じ量を飲んでもだんだん酔えなくなってくるため、酒量が増えがち。

さらに、常にアルコールが体内にある(常に酩酊感がある)状態が続くと、体内からアルコールが抜けたときに手が震えるなどの**身体依存症状**や、手元に常にお酒がないと不安になるという**精神依存症状**を生じる。

## ● ゲートウェイドラッグとしての喫煙・飲酒

不安やストレスから逃げる手段として喫煙・飲酒を選択する人は、覚せい剤や危険ドラッグに手を出しやすい。

喫煙・飲酒・薬物乱用の危険をきちんと学び、自分の身は自分で守ることが大切。

## ● 薬物乱用とは

薬物乱用とは、以下のようなものを指す。

- ・ 覚せい剤などの、**違法薬物の使用**
- ・ その薬品の本来の使用目的を無視した、**正しい用法・容量を守らない使用**



ちなみに、薬の正しい用法・容量は、薬の添付文書に記載されている。市販薬に関して不明点があれば、最寄りのドラッグストアの薬剤師に電話等で問い合わせるとよい。

## ● 身近な、薬物乱用に近いもの

## ① エナジードリンク

エナジードリンクはカフェインを大量に含むため、子どもには影響が大きい。

また、1日のうちに、エナジードリンクに加えて、コーヒーや紅茶、緑茶といったカフェインを含む飲み物を摂ると、カフェインの過剰摂取となる。結果、めまいや動悸、吐き気といった体調不良を生じる。さらに、過剰摂取を長年続けると、高血圧や妊娠への悪影響(低体重児)も発生する。

## ② 知らない人からもらった飲食物

2023年に、イベント来場者に配布されたグミキャンディに違法薬物が含まれていた、という事件があった。知らない人からもらったものには何が混入されているかわからないので、絶対に口に入れてはいけない。

## ●近年急速に増加している薬物乱用「オーバードーズ」

### ✓ オーバードーズ(過量服用)とは

正しい容量を超える量の薬物を服用して急性中毒を意図的に起こすこと。

誰でも購入可能な市販薬で実施できること、インターネット(主にSNS)で簡単に情報を得られることから、実施する子どもの増加と低年齢化が問題となっている。(10代の薬物依存の半数は市販薬によるもの。)

### ✓ オーバードーズの症状

オーバードーズの効果は覚せい剤に近い。一時的に、幸福感が得られ、不安感がなくなる。

継続的にオーバードーズを行うと、部屋中に不快害虫がいる、知らない人が部屋にいる、といった不快な幻覚を見るようになる。内臓もボロボロになり、最悪、死に至る。

### ✓ オーバードーズの問題点

市販薬は、過剰摂取するとどうなるかについては、ほとんど調査されていない。そのため、同じ市販薬であっても、SNSの書き込みや友達が実際に飲んだ量と同量を飲んでも、同じ効果が得られる保証どころか、無事である保証さえない。

オーバードーズのきっかけは「承認欲求をSNSで満たしたい(誰かに「すごいね!」と言われたい)」であることが多い。SNSには華やかな側面しかアップされていない(つまらない日常などわざわざアップしない)ことを認識し、自分とネット(SNS)上の誰かを比べることは無意味だと気付くことが大切。

以上です。

来年度も学校保健委員会の開催が予定されています。

講演者の方への質問は、当日直接行うことも、事前に参加申込書に記載することでも、可能です。後者の場合は匿名での質問となりますので、安心してご参加ください。

※文中のアイコンイラストは、商用利用可能な無料のアイコン素材をダウンロードできるサイト「Icon rainbow (<https://icon-rainbow.com/>)」より取得