

## 5 薬物乱用は、心も体もボロボロにしまいます

青少年期は精神的・身体的に発達の上にある、そのような大切な時期に薬物を乱用すると、健全な心と身体の成長が妨げられます。さらに、非行や暴力、犯罪などを起こすようになります。

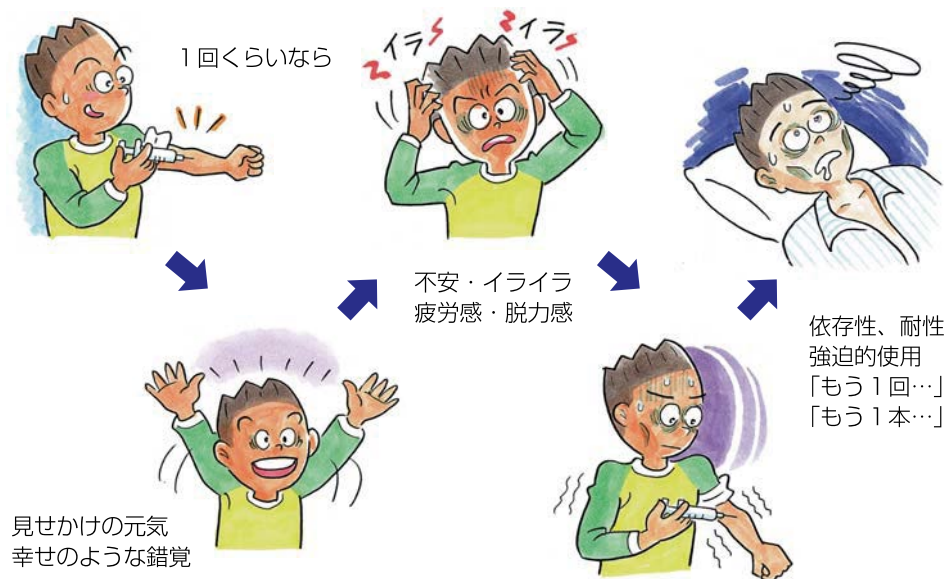
**薬物乱用は、あなただけの問題では済みません。**

**薬物を乱用すると、**

乱用される危険のある薬物は、脳に作用し、“こころ”つまり精神に影響を与えます。中枢神経を興奮させたり、抑制したりして、見せかけのそう快感や幸福感、お酒に酔ったような感じ、知覚の変化、実際にはないものが見えたり聞こえたりする幻覚（幻視・幻聴）などをもたらします。

一度でも乱用すれば、すぐにでもその“とりこ”となってしまう危険性があります。これらの薬物は、何度でも繰り返し使用したくなる“**依存性**”と、使用を繰り返していくうちにそれまでの量では効かなくなる“**耐性**”という性質があり、「1回だけ」と思って始めた人もどんどん回数や使用量が増えていき、どうしようもない悪循環にはまってしまうのです。

また、薬物が切れた時には、不安やイライラ、疲労感などの恐ろしい症状が待っているのです。



薬物の乱用による害は生涯続きます。薬物の乱用をやめ、治療によって普通の生活に戻ったように感じても、心理的ストレス、睡眠不足、飲酒、他の薬物の乱用などがきっかけとなって、突然、幻覚・妄想などの精神異常が再発することがあります（この現象を『**フラッシュバック（再燃）現象**』といいます。）。

**薬物乱用は本当に危険で、有害です。**

## 保護者の皆様へ

### 『うちの子に限って…』は危険です！

インターネットを介して薬物を購入するなど、薬物の乱用が中高生の間でひそかに広まっています。「うちの子にも有りうる…」と思って、もう一度、家族の在り方や子供の様子を見直してください。

●**子供たちは、薬物乱用を始める前や初期には、警告となるサインを出しています。**

- ①親や教師などへの過度な反抗や無断欠席などが現れる。
- ②たばこを常用したり、酒を飲んだりする。
- ③態度や表情が、急に明るくなったり暗くなったりし、感情の起伏が激しくなる。
- ④服装が乱れたり言葉遣いが乱暴になる。
- ⑤小遣いの使い方が激しくなり、食欲が不自然になくなる。
- ⑥家庭でのコミュニケーションを図ろうとしない。

●**薬物乱用を防ぐには、家庭の環境が大切です。**

- ①家族全員が薬物乱用に対するはっきりした反対の態度を持っている。
- ②家庭における人間関係が良好である。
- ③親自身が模範となり、また他の親たちとも協力している。
- ④子供が仲間から圧力を受けても、親が支えてあげられる。
- ⑤家庭内のルールを決め、守らせている。

**早いほうがいい、すぐ相談しよう！！**

**☎薬物乱用についての相談は☎**

＜薬物相談＞

東京都保健医療局健康安全部薬務課

●麻薬対策担当 電話03-5320-4505

●危険ドラッグ対策担当 電話03-5320-4515

E-mail S1150603@section.metro.tokyo.jp

「今こそストップ！薬物乱用」

[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kenkou\\_anzen/stop](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kenkou_anzen/stop)

薬物問題でお困りの方へ「薬物乱用に関する相談チャットボット」

＜こころの健康相談＞

東京都立精神保健福祉センター

電話03-3844-2212（相談）

東京都立中部総合精神保健福祉センター

電話03-3302-7711（相談）

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

電話042-371-5560（相談）

東京都夜間こころの電話相談（17時～21時半） 電話03-5155-5028（相談）

こころのLINE相談（精神保健福祉相談）（17時～21時半）

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shougai/sodan/linesodan>

※リーフレット作成に当たり、厚生労働省関東信越厚生局麻薬取締部及び厚生労働省医薬局の協力を得ました。

令和8年5月発行 東京都保健医療局健康安全部薬務課 登録番号（8）15

〒163-8001 新宿区西新宿二丁目8番1号 電話03-5320-4505

印刷 正和商事株式会社

R60

古紙・バブル配合率60%再生紙を使用

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

# 今こそストップ！ 薬物乱用



薬物乱用は、心と体をボロボロにするだけでなく、家族や友人を巻き込み、あなたの大切な人生を台無しにしまいます。

「自分はだいじょうぶ……」、「一度だけなら……」、「ちょっとだけなら……」といった安易な考えは危険です。

一人ひとりが薬物乱用の本当の恐ろしさを正しく理解し、絶対に大麻、覚醒剤、麻薬、危険ドラッグ等の薬物に手をださないようにしなければなりません。

東京都・東京都薬物乱用対策推進本部  
東京都薬物乱用防止推進協議会

東京都



# 1 東京都内における薬物乱用状況

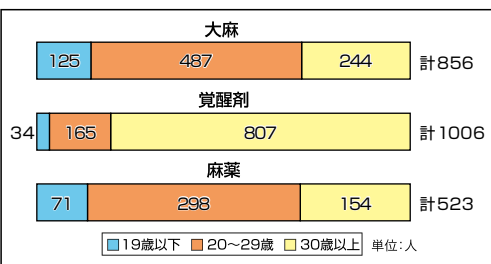
## 〈薬物汚染の現状〉

- ・未成年者の薬物事犯検挙人員は、増加傾向にあります。特に最近は、インターネットなどで「大麻は安全」などの誤った情報が広まっており、若者を中心に大麻の乱用が拡大しています。
- ・スマートフォンの普及等により、匿名性の高いSNSや通信アプリを利用した薬物の取引事例が報告されています。

## 〈最近の事例〉

- ・中学生が大麻を所持したとして逮捕された。中学生は SNS で知り合った男と通信アプリで連絡を取り合い、大麻を譲り受けていた。
- ・興味本位で大麻を使用する大学生が相次ぎ、複数の大学で大麻所持等による逮捕者が出た。
- ・過去にも覚醒剤取締法違反で逮捕されている芸能人が、覚醒剤や危険ドラッグを所持したとして逮捕された。

令和6年東京都における薬物事犯検挙状況

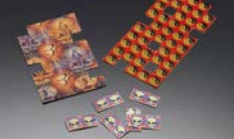


# 2 薬物乱用とは

薬物乱用とは、医薬品を医療目的から逸脱して使用すること、あるいは医療目的のない薬物を快感を得る等の目的で不正に使用することをいい、1回だけの使用でも乱用になります。また、大麻、覚醒剤、麻薬、指定薬物、これらを含む危険ドラッグは、所持するだけでも「犯罪」になり、逮捕・起訴され、厳しく罰せられます。

## 乱用される主な薬物

中枢神経系に影響を及ぼす薬物が乱用される傾向にあり、それらの多くには依存性(何度も繰り返して使用したくなる性質)があります。

|                                                                                                         |                                                                                                 |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大麻<br>               | 覚醒剤<br>      | MDMA (麻薬)<br> |
| 大麻草やその製品のことを言い、海外では大麻の有害成分が含まれるチョコレートやクッキーなども売られています。                                                   | 注射、あぶり(覚醒剤を加熱気化し吸入する)、内服(錠剤)など、いろいろな使い方をされます。依存性が強く、大量摂取で死亡する例があります。                            | MDMAだけでなく数種類の薬物が配合されたものもあり、多くの事故例(死亡事故も含む)が報告されています。                                              |
| 有機溶剤 (シンナー、トルエン)<br> | LSD (麻薬)<br> | コカイン (麻薬)<br> |
| 幻覚や妄想が現れます。大量摂取すると呼吸困難で死に至ることもあります。                                                                     | 強い幻覚作用があり、精神に障害を起こします。                                                                          | 強い依存性がある薬物で、中毒により死亡する例もあります。                                                                      |

|                                                                                              |                                                                                              |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 危険ドラッグ<br> | エトミデート<br> | 市販薬・処方薬<br> |
| 「ハーブ」や「リキッド」等、様々な形状のものがあります。麻薬等と類似の化合物が含有されていることもあり、死亡に至ることもある大変危険なドラッグです。                   | 「ゾンビたばこ」などと呼ばれている物の成分の一つです。2025年、指定薬物として指定されました。健康被害や異常行動を引き起こすことがあります。                      | 睡眠薬や風邪薬などは医療用として使用されますが、大量摂取や長期的な摂取(ルールを逸脱した使い方)は心身に障害を与えます。                                  |

# 3 大麻の誘いに注意！

友人など、身近な人に誘われて大麻を始める若者が増えています。警察庁が行った調査によると、初めて大麻を乱用した経緯は「誘われて」が最も多く、若年者ほど身近な環境に影響されて、「好奇心・興味本位」「その場の雰囲気」から乱用してしまう傾向があることがわかっています。仲間外れにされないために大麻を乱用してしまったというケースもありました。

## 薬物乱用の動機



甘い言葉にだまされる  
「ダイエットに効く、疲れがとれる。」



仲間意識から  
「自分1人やらないと、仲間外れにされる。」



ストレス、憂うつから逃れたい。  
「嫌なことを忘れたい。」



好奇心  
「1回試してみたかった。」

薬物乱用への誘惑は心のすきまに入り込みます。  
「正しい知識」、「断る勇気」が必要です。

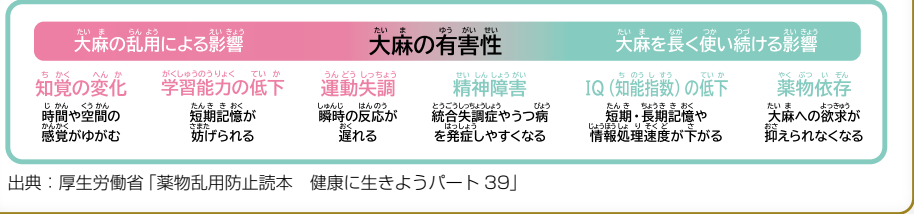
# コラム「大麻の有害性」



インターネットを中心に「大麻は無害」「依存性がない」などの誤った情報が広まっていますが、大麻にはTHC(テトラヒドロカンナビノール)という脳に有害な成分が含まれており、特に成長期にある若者の脳に大きな影響を与えます。このため、大麻草やその製品、大麻草からTHCを抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」等は麻薬として規制されています。

また、「海外で合法だから大麻は安全だ」という主張を鵜呑みにしてはいけません。たとえば、大麻の使用を合法化しているカナダでも、大麻の有害性の影響を特に大きく受ける18歳未満の使用は禁止しています。大麻を合法化している国も、大麻の安全性を認めたわけではないのです。

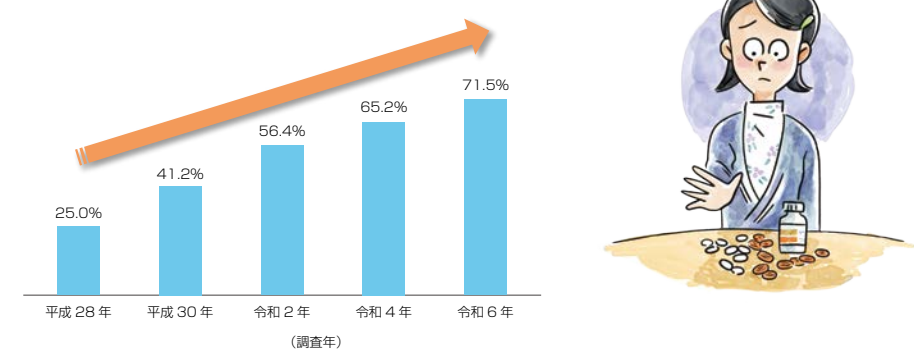
誤った情報に惑わされて、軽い気持ちで大麻に手を出すのは危険です。絶対にやめましょう。



# 4 市販されている医薬品でも乱用すれば依存症に！

10代の若者たちの間で、不安や孤立などの悩みから市販薬(咳止めなど)を過剰摂取(オーバードーズ)するケースが増えています。ドラッグストア等で気軽に買える市販薬は正しく使えば有益ですが、誤った使い方をすると依存症になるおそれがあります。不安や悩みは、まず信頼できる相手に話してみましよう。東京都では市販薬乱用のきっかけとなる心の悩みを匿名で相談できる窓口を設置しています。詳しくは裏面をご覧ください。

薬物関連の精神疾患で受診した10代の若者のうち、市販薬乱用者の割合



「全国精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査」(国立精神・神経医療研究センター)を基に作成