

■ タバコ・酒・薬物に潜む危険

喫煙、飲酒の危険性～タバコ、酒はゲートウェイドラッグ(入門薬物)～

喫煙や飲酒は、心身の健康に悪影響を及ぼします。

また、満20歳未満の喫煙や飲酒は法律で禁止され、保護者もその責任を問われます。



タバコ



ニコチン、タールなど

- 毛細血管の収縮、心臓への負担
- 運動能力の低下

酒



アルコール

- 思考力、集中力、記憶力の低下

など
など

力が出ない！
勉強ができない！

特に、成長期の中学生は影響を受けやすく、リスクが高まります。

依存性

習慣性

体力低下

学力不振

生活習慣病

危険な薬物はいろいろな別名で私たちの警戒心を惑わせます

危険な薬物は「合法ハーブ」「バスソルト」「フレグランス」など、人体の摂取を目的としないものを装ってインターネット等で販売されています。これらには、法律で規制されている麻薬や指定薬物等の成分が含まれているものがあります。その危険性は麻薬や覚せい剤と変わらないものも多く、乱用により死亡することもあります。

薬物乱用は重大な犯罪です

日本には、薬物乱用から国民の健康と安全を守るため、様々な法律があります。麻薬や大麻、覚せい剤などの輸入や製造、あるいは他の人からの受け取り、他の人への受け渡し、所持、使用などは厳しく罰せられます。このように薬物乱用が厳しく罰せられるのは、本人の心身への悪影響だけではなく、暴力、犯罪、家庭の崩壊など、社会にいろいろな弊害をもたらすからです。

■ ゲームを含む依存症

行動嗜癖^{しへき}について

ニコチン、アルコール、薬物、ギャンブル、ゲームなどを「やめたくてもやめられない」状態のことを一般的に依存症、医学的には嗜癖といいます。

嗜癖の対象が物質の摂取の場合は物質依存といい、対象が行動の場合は行動嗜癖といいます。

嗜癖(依存)

物質依存

- ニコチン
- アルコール
- カフェイン
- 鎮静、興奮、幻覚などの作用がある薬物 など

行動嗜癖

- ギャンブル
- ゲーム
- など

行動嗜癖が及ぼす影響

● 健康の問題

睡眠・食事が疎かに
身体や精神の障害
性格の変化

● 家庭の問題

家庭内での暴言や暴力
家族の健康状態の悪化
家族関係の崩壊

● 生活の問題

仕事・学校を休みがち
周囲からの敬遠
失業・退学・借金

● 対人関係の問題

友人・知人が離れる

子どもが行動嗜癖に陥るのを未然に防ぐには、家庭の役割が大変重要です。子どもの様子をよく観察し、親子の対話から子どもの行動を理解したり、悩みや困っていることを聞いたりすることが大切です。

また、ゲームについては、小学生、中学生はもちろんのこと、高校生でも家庭内のルール作りを行うなど、適切な生活習慣を身に付けるように促します。