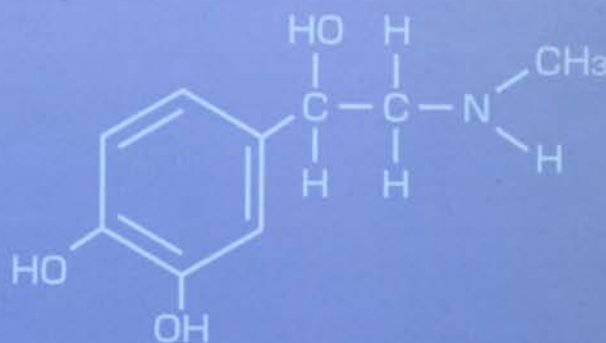
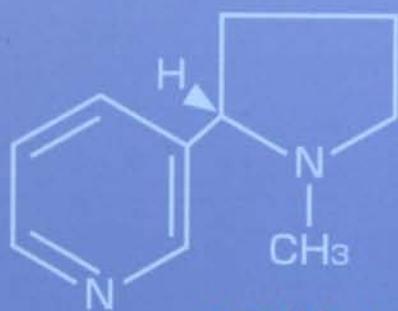
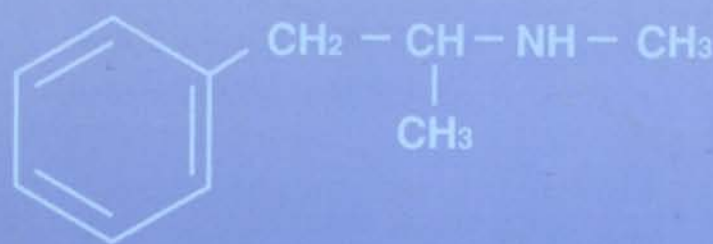
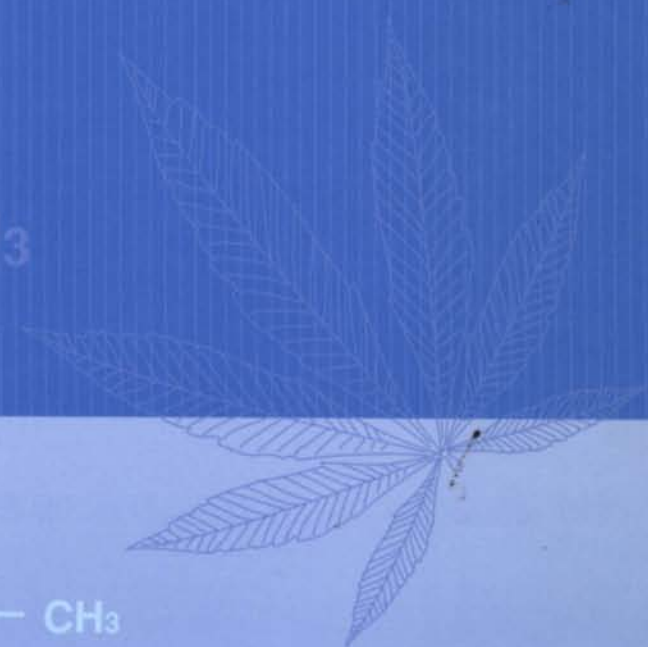
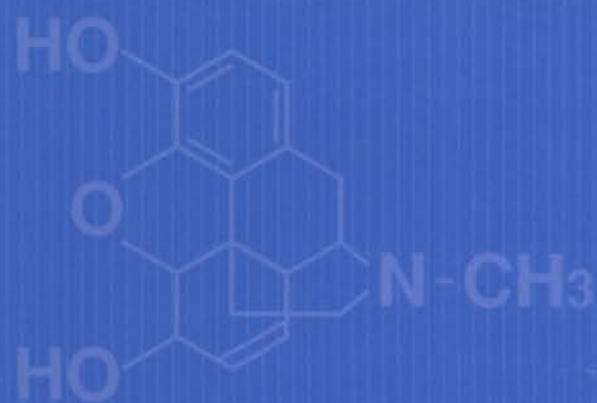


喫煙、飲酒、 薬物乱用防止に 関する用語事典



財団法人 日本学校保健会

まえがき

第三次覚せい剤乱用期と称される事態となり、我が国では関係省庁を挙げて、薬物乱用防止のための様々な施策を行っています。

文部科学省においても、学習指導要領を改訂し、小学校段階から喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育の充実を図るとともに、薬物乱用防止教室を毎年1回以上開催するよう全国のすべての中学校・高等学校に求めています。また、指導者の資質の向上のため研修会やシンポジウムを開催しています。

本会では、これまでに「喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引」小学校・中学校・高等学校各編や小学生用、中学生用、高校生用の「薬物乱用防止教育パンフレット」、「薬物乱用防止教育ビデオ」等を作成・配布するなどしてきましたが、この度、「喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する用語事典」を作成することとしました。喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育が広く行われるようになればなるほど、用語の混乱も認められるようになったことから、本書は、指導の効果を上げるために指導者が、喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育の用語を理解し、教育的な配慮をしながら共通の考えに基づいて指導できるようにしようとの意図を持って作成したものです。特に、「指導上の留意点」には、指導に当たっての配慮事項や考え方を記しています。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育の指導者に必須の事典として、座右において活用くだされば幸いです。

末尾となりましたが、本事典の作成に当たって、御尽力いただきました皆様方に心から感謝申し上げます。

平成14年3月3日

(財) 日本学校保健会会長 矢野 亨

あ

ICD-10	1
アセトアルデヒド	1
アタルトチルドレン (AC)	2
アドレナリン	3
あへん	4
あへん法	5
アルコール	6
アルコール依存症	7
アルコール飲料	8
アルコール脱水素酵素	9
アルデヒド脱水素酵素	10
アンフェタミン	11

い

意志決定スキル	12
異常醗酵	13
依存性薬物	13
イネイプラー	14
医薬品	15
飲酒 (者) 率	16

え

エス (S)	16
ATS	17
エタノール	17
エタノールパッチテスト	18
LSD	19

お

OTC	19
脅し型健康教育	20

か

学習指導要領	21
覚せい剤	22
覚せい剤取締法	23
ガスパン遊び	23
環境たばこ煙	24

き

危険行動	25
喫煙 (者) 率	26
逆耐性現象	27

キャラバンカー	28
急性アルコール中毒	29
急性中毒	30
急性ニコチン中毒	30
共依存	31
強迫的使用	32
強化効果	33
禁煙ニコチン製剤	34
禁煙補助剤	34
禁断症状	35

く

クラック	35
------	----

け

ケーススタディ	36
ゲイトウェイドラッグ	37
幻覚	38
幻覚剤	39
健康日本21	40

こ

広告分析	41
向精神薬	42
合法ドラッグ	43
コカイン	43
国連麻薬統制計画	44
コミュニケーションスキル	45
コントロールド・デリバリー	46

さ

酒	46
---	----

し

市販薬 (品)	47
嗜癖	47
社会的要因	48
シャブ	49
受動喫煙	50
主流煙	51
身体依存	52
シンナー	52
心理的免疫理論	52

す		に	
睡眠薬	53	ニコチン	72
ストレス対処スキル	54		
スピード	55	の	
		ノルアドレナリン	73
せ		は	
精神依存	55	ハシシュ	73
精神保健福祉センター	55	発がん（性）物質	73
セルフエスティーム	56	バルビツール系睡眠薬	74
そ			
相対危険度	57	ひ	
底つき体験	57	フィールドワーク	75
		PCP-フェンシクリジン	76
た		ふ	
タール	58	副流煙	77
胎児性アルコール症候群	59	フラッシュバック（自然再燃）	78
耐性	60	ブレインストーミング	79
大麻（カンナビス）	61	分煙	80
大麻取締法	62		
退薬症候（症状）	63	へ	
タキフィラキシー	64	ヘルスプロモーション	81
脱法ドラッグ	64	ヘロイン	82
たばこ	65	変異原（性）物質	82
たばこ規制枠組み条約	66	ベンゾジアゼピン	83
たばこ行動計画	66		
ち		ほ	
知識中心型健康教育	67	防煙	83
致死量	67		
中枢神経（系）	68	ま	
鎮静薬	68	マジックマッシュルーム	84
		マネー・ロンダリング：資金洗浄	85
て		麻薬・覚せい剤乱用防止センター	85
DSM-IV	68	麻薬及び向精神薬の不正取引の防止に関する国際連合条約	85
ディベート	69	麻薬及び向精神薬取締法	86
		麻薬取締官	86
と		マリファナ	87
ドーピング	70	慢性影響（中毒）	87
毒物及び劇物取締法	71	も	
ドラッグ	71	未成年者飲酒禁止法	87
トルエン	71	未成年者喫煙禁止法	88

む

無煙たばこ(かぎたばこ、かみたばこ)	88
--------------------	----

め

酩酊	89
メタンフェタミン	90

も

妄想	91
モルヒネ	92

や

薬物	92
薬物依存	93
薬物探索行動	94
薬物中毒	94
薬物の俗称	95
薬物乱用	95
薬物乱用と感染症	96
薬物乱用防止 5 か年戦略	97
薬物乱用防止教室	97

ゆ

有機溶剤	98
------	----

ら

ライフスキル	99
--------	----

り

離脱症状	100
------	-----

れ

連続飲酒	100
------	-----

ろ

ロールプレイング	101
----------	-----

わ

ワークショップ	102
---------	-----

ICD-10

ICD-10

関連用語

DSM-IV

解説 世界保健機関（WHO）が作成し、1992年に刊行した国際疾病分類第10改訂版（International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, Tenth Revision）のことである。その第5章に「精神及び行動の障害」についての分類基準が定められている。WHOに加盟している我が国の疾病分類はこのICD-10に準拠している。これとは別に、アメリカ精神医学会が1994年に刊行した精神障害の診断と分類の基準としてDSM-IVがある。従来、ICDとDSMとの間には様々な違いがあったが、このICD-10ではDSM-IVとの調和が大幅に図られている。

アセトアルデヒド

Acetaldehyde

関連用語

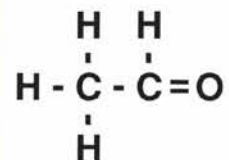
アルコール エタノール アルコール脱水素酵素
アルデヒド脱水素酵素 酒 急性アルコール中毒

解説 アルコールは体内で複雑な代謝過程を経て最後に炭酸ガスと水に代謝されるが、アセトアルデヒドは最初に生成される中間代謝産物であり、主にアルコール脱水素酵素で酸化される。単に、アルデヒドと呼ばれることもある。

作用 アルコールに比べて生体の反応が著しく激しい。その反応は主に交感神経刺激類似の作用によりもたらされる。少量では、脈拍・呼吸を速め、末梢血管を拡張させ、大量では呼吸・循環系を抑制し、死に至る。非活性型の2型アルデヒド脱水素酵素を持つ人は、飲酒後に血液中のアセトアルデヒド濃度が上昇し、頻脈、呼吸困難、頭痛等の嫌悪反応を引き起こす。この場合、アルコールの分解速度も遅いことがわかっている。

依存性 依存性はない。むしろ、血中濃度が上昇すると、それにより引き起こされる嫌悪反応が飲酒を抑制する。

化学式



よもやま話

酢酸、プラスチック、合成ゴムなどの原料になるなど化学工業では必須の物質である。また、タンニンを重合させ、柿を甘くすることでも知られている。

指導上の留意点

児童生徒には、非活性型の2型アルデヒド脱水素酵素を持つ体質かどうかと、それに関連する問題（急性アルコール中毒の危険性など）を理解させる（アルデヒド脱水素酵素の指導の留意点参照）。

アダルトチルドレン (AC) Adult Children

関連用語

アルコール依存症 イネイブラー 共依存

解説 英語ではadult children of alcoholics (ACoA)であり、直訳すれば「アルコール依存症者の成人に達した子ども」となるが、これを略してアダルトチルドレン (AC) と呼ばれるのが普通である。米国で1970年代に提唱された概念であるが、日本では1990年代より普及しだした。ACとは、子ども時代を親のアルコール問題のある環境で過ごし、早くから過剰な責任を引き受けた「良い子」、「しっかりした子」が成人になった後に、周囲とうまくいかない生きづらさを感じる人である。しかし、しばしば「大人になりきれない人」「依存的で成長しきれない人」といった意味に誤解されることがある。

子ども時代に育っているはずの「内なる子ども(インナーチャイルド)」が育っていないという説明もある。その後、アルコール問題だけでなく「機能不全家族で育った子ども (adult children of dysfunctional family, ACoD)」という広がった概念も提唱された。通常、これもACと呼ばれており、概念が錯綜しているところもある。

よもやま話

アダルトチルドレンは、医学用語ではなく、家族問題に起因する対人関係上の障害を抱えた者について命名された用語である。(共依存参照)。したがって、切り口を変えて精神医学的にみれば、個々のACは、ある種の神経症や人格障害と診断される可能性はある。

指導上の留意点

ACは、発育過程で多くの心的外傷体験を持っている。一見、しっかりしているように見えるが、実は、非常に傷つきやすい。飲酒、薬物乱用防止教育を実施する際など、その点に対する配慮が必要である。

アドレナリン

Adrenaline

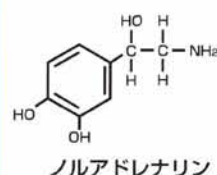
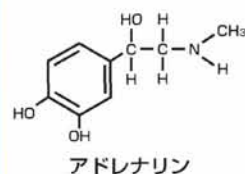
関連用語

エピネフリン カテコールアミン ニコチン
ノルアドレナリン

解説 エピネフリンともいい、副腎髄質から分泌されるホルモンで、カテコールアミンの一つである。

作用 作用は α -作用と β -作用の二種類に分けられ、 α -作用は皮膚・内臓・四肢に分布する血管の収縮、瞳孔散大、血圧上昇、腸弛緩などを引き起こす。 β -作用は気管支拡張作用、骨格筋・心臓に分布する血管の拡張などの抑制作用と、心臓に対する促進効果(心拍数・心臓収縮力の増加)がある。このような異なった作用は臓器や組織に α 、 β 二種類の受容体が存在することによる。なお、交感神経系が興奮した状態では、アドレナリンの分泌が高まる。参照：ノルアドレナリン

化学式



あへん Opium

関連用語

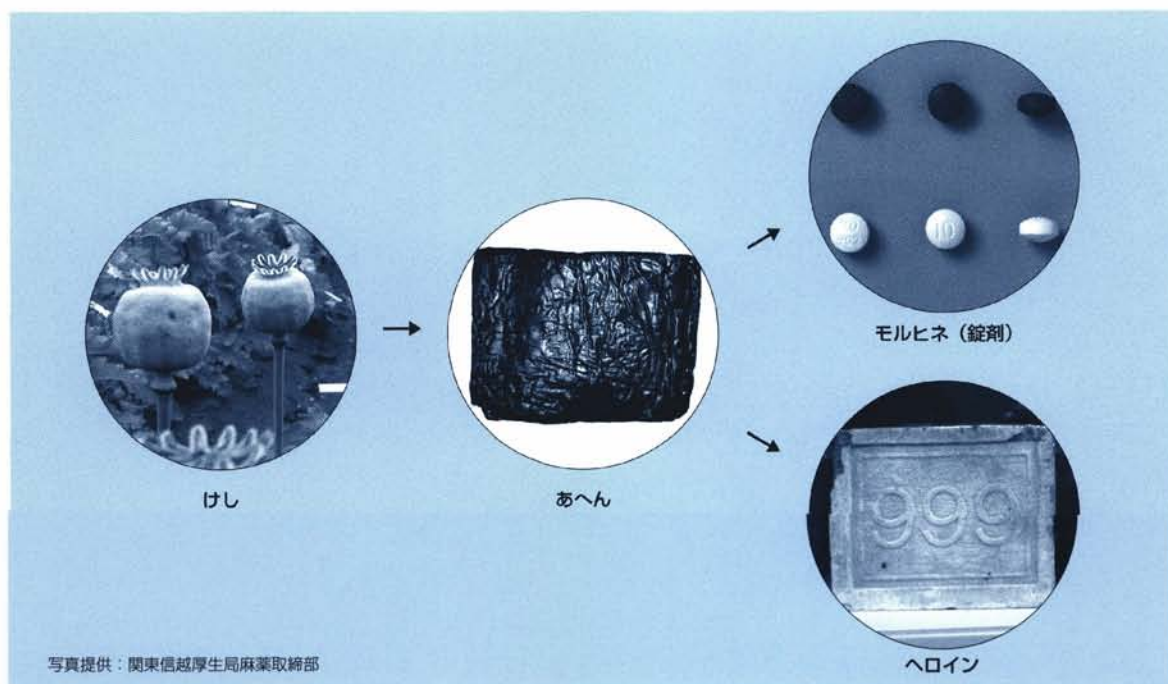
ヘロイン モルヒネ あへん法 薬物依存 薬物乱用

解説 あへんはその原料植物であるソムニフェルム種とセティゲルム種のけしの未熟な果実の液汁を自然乾燥させて作った固まりで、モルヒネ、コデイン、パパベリン、テバインなどのあへんアルカロイドが含まれており、鎮痛剤・鎮咳剤・下痢止め剤として医療上なくてはならないあへん剤の原料となる。あへん法と麻薬及び向精神薬取締法で規制されているあへんアルカロイド系麻薬は、総称して、あへん系麻薬 (opiates) あるいはあへん類 (opioids) と呼ばれる。

主に吸煙することにより乱用される。その依存性の強さから、世界的にはヘロインとともに問題視されている薬物であるが、我が国ではほとんど乱用されていない。我が国ではあへんはあへん法により規制されている。

よもやま話

我が国では、あへん剤の原料として、毎年インドからあへんを輸入している。インドでのあへん生産は天候不順が原因で減産となることもあり、近年、がん疼痛緩和の目的で使用されるモルヒネ製剤の消費量の増加に伴い、あへんの安定確保が重要になっている。あへんは毎年、厚生労働省がインドから買い付け、各製薬会社に供給している。



指導上の留意点

あへんはけしから作られ、そのあへんから医療には欠かせないモルヒネと医療には全く有用性がなく害だけがあるヘロインとが作られる。原料が同じでも、作られる物には生活上なくてはならない物とあっては困る物とがあるということを理解させることが大切である。

あへん法 Opium Law

関連用語

あへん アヘン戦争 麻薬及び向精神薬取締法
覚せい剤取締法 大麻取締法 毒物及び劇物取締法

あ

解 説 医療及び学術研究の用に供するあへんの供給の適正を図るため、国があへんの輸入、輸出、収納及び売渡を行うことやけしの栽培、あへんやけしがらの譲渡、譲受、所持等について禁止し、必要な取締りを行うための法律である。

罰 則 あへんの吸食、あへんやけしがらを譲渡、譲受、所持したものは7年以下の懲役、営利目的でこのような行為を行ったものは1年以上、10年以下の懲役としている。

よもやま話

あへんの吸食は、江戸時代から、禁止されていた。これは、清国でのあへんの乱用やアヘン戦争などを見て、これが国を滅ぼしかねないとの認識があったと考えられる。

安政4年、長崎で調印された、「日本和蘭両国全権追加条約」において輸入を禁止する措置などがとられている。明治政府になってからもこの方針は引き継がれた。

現在の法律は、昭和29年に制定されたものである。

指導上の留意点

薬物乱用防止教育において法律を取り扱う場合は、法律の趣旨や、罰則などを中心に扱うよう留意する必要がある。

アルコール

Alcohol

関連用語

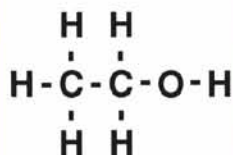
エタノール 酒 酩酊 薬物依存 急性アルコール中毒
アルコール依存症 未成年者飲酒禁止法

- 解説** OH基を有する化学物質はすべてアルコールと呼ばれるが、ここでは特にエチルアルコール（エタノール）をさす。
- 作用** 他の薬物と異なり、神経細胞に対応する受容体をもたず、細胞膜や様々な受容体に作用しその効果を示す。中枢神経系全般には抑制的に働く。急性使用では、多幸感をもたらし、精神依存を引き起こす。慢性使用では、細胞膜や受容体の機能が急性使用とは逆の方向に働き、身体依存を形成する。
- 依存性** 精神依存、身体依存を起こす。
- 法的規制** 未成年者飲酒禁止法により、19歳以下の者の飲酒は禁止されている。
- 消費量** 酒として消費されるアルコールは、国民一人当たり年間平均で、6.5リットル前後（純アルコール換算）である。戦後一貫してこの消費量は増加してきていたが、ここ数年は横ばい傾向を示している。

指導上の留意点

アルコールは、我が国で最も人々に使われている合法性薬物である。しかし、使い方によっては重大な問題を引き起こすという二面性に留意する必要がある。特に、アルコールの心身に及ぼす影響が、成人と未成年者で異なる点を指導のポイントとする。

化学式



アルコール依存症

Alcohol Dependence Syndrome

関連用語

アルコール エタノール 酒 アルコール飲料
急性アルコール中毒 精神依存 身体依存 酩酊 連続飲酒

解説 慢性の大量飲酒で引き起こされた身体・精神・行動障害。薬物依存はもちろんであるが、その中心症状は、飲酒行動の異常と身体依存にある。

一般人口を対象としたスクリーニングテストによる調査では、少なく見積もっても240万人のアルコール依存症者が存在すると推計されている。しかし、アルコール依存症によって入院している者は、厚生労働省による調査では3万人程度である。

症状 飲酒行動の異常としては、万難を排して酒を手に入れる（薬物探索行動）、数時間おきに飲酒し、体内のアルコールを常に一定レベルに保つ（飲酒のコントロール喪失、連続飲酒）、飲酒中心の生活などが挙げられる。その結果、家庭・社会生活へ悪影響をもたらす。身体依存はアルコール依存症の中心的症状であり、アルコールが常に体内にあるために、神経細胞がこの状態で普通に働くようになった状態である。この状態では、酔うためには以前より大量のアルコールを必要とする（耐性）。この状態からアルコールを取り去ると、神経細胞の抑制がはずれて、細胞はいっせいに興奮し、これが離脱症状として現れる。離脱症状は、手の震え、発汗、不眠などの初期症状から、けいれん発作、振戦せん妄（意識が障害され、活発な幻覚が現れる）など重症なものまで多様である。

肝障害は、脂肪肝、肝炎、肝線維症、肝硬変と進展する。さらにアルコールの影響は、膵炎、高血圧、アルコール性心筋症、胃炎・胃潰瘍、食道癌、糖尿病、骨粗鬆症、高尿酸血症、高脂血症、性機能障害、脳萎縮、脳卒中、末梢神経障害などほぼ全身の臓器にみられる。

治療 断酒が絶対条件である。まず病気の理解から始まり、断酒の必要性を患者自身が納得することが必要である。さらに通院、抗酒剤の服用、自助グループへの参加が求められる。1年以上の長期にわたって断酒できるのは、治療したものの30%程度とされる。断酒できなかった場合の予後は著しく不良である。

指導上の留意点

アルコール依存症は予防が可能である。飲酒習慣の出来上がらない未成年時からの予防教育が重要である。未成年期からの飲酒についての正しい知識が必要であり、健康教育上の重要項目の一つである。

よもやま話

赤ワインに含まれているポリフェノールが心疾患に予防的に働く作用があることを理由に、赤ワインの飲酒量が増加している。しかし、ポリフェノールにはアルコール依存症を予防する作用はない。アルコール依存症にいたった場合、本人の健康への影響や家族を含めた周囲への影響は計り知れないものがある。

アルコール飲料 Alcoholic Beverages

関連用語

アルコール エタノール 酒 アルコール依存症
急性アルコール中毒 酩酊 未成年者飲酒禁止法

解説 我が国では、酒税法（第2条）により、「1度（1体積%）以上のアルコールを含む飲料」を酒類と定義している。したがって、アルコール飲料は、酒とほぼ同義と考えてよい（酒の項目を参照）。酒税法上、酒には分類されていないが、アルコールを含む飲料は多数存在する。ジュースやサイダーなど糖分を含んだ飲料には、微量ながらアルコールは必ず検出される。糖分から自然発酵により、作られたものである。酒類と外観や味が酷似しているが、アルコールの含有量が1度未満の飲料は、ノンアルコール飲料と呼ばれている。

指導上の留意点

酒類には分類されないが、1%以上のアルコールを含む食品・医薬品（洋酒を含んだケーキや液状の医薬品）なども存在する。指導に当たっては、この点にも留意する必要がある。

よもやま話

我が国ではアルコール飲料の広告に関する法的規制はない。一部のメーカーの自主規制で、テレビCMの放送時間を制限している程度である。フランスでは、CMは法的にすべて禁止されている。また、米国のテレビCMでは、実際に飲む場面、蒸留酒などの濃いアルコール飲料のCMは禁止されている。

アルコール脱水素酵素 Alcohol Dehydrogenase

関連用語

アルコール エタノール アセトアルデヒド アルデヒド
脱水素酵素 急性アルコール中毒 アルコール依存症

解説 ADHと略す。

アルコールをアセトアルデヒドに酸化（代謝）する酵素。逆にアセトアルデヒドからアルコールへの還元反応も行う。アルコール脱水素酵素には様々な種類が存在するが、アルコール（エタノール）の代謝に関与するのはClass I ADHと呼ばれる酵素である。アルコールからアセトアルデヒドへの酸化反応を行う酵素には、他にミクロソームエタノール酸化系（MEOS）及びカタラーゼが知られている。しかし、通常の飲酒ではその大半がこのADHによって酸化されている。

遺伝的にアルコール酸化の速い型と遅い型がある。アルコール酸化の速い型は東洋人に特徴的であり、欧米人では酸化の遅いタイプの頻度が高い。

一般人の場合、ADHの型が飲酒行動に影響することはほとんどない。しかし、大量飲酒者またはアルコール依存症者を対象とすると、代謝の遅い欧米型のADHを有する者の頻度が一般人に比較して明らかに高い。このことは、代謝の遅いADHが大量飲酒またはアルコール依存症の危険因子となること、または代謝の速いADHが大量飲酒を抑制することを示す。いくつかの仮説があるが、この理由は未だ明らかにされていない。

指導上の留意点

アルコール脱水素酵素は、本来、我々が飲んだアルコール（エタノール）を分解するために存在するのではない。生体の機能を維持するために必要不可欠な物質の生成・分解に関与している。我々が飲酒すると、それらの重要な働きを停止させて、アルコールの代謝を行わなければならない点を理解させる。この事情はアルデヒド脱水素酵素も同様である。

よもやま話

以前、フラッシング反応の原因は、アルコール酸化の速いADHがアセトアルデヒドをより多く産生するためだと言われていた。今では、これは非活性型ALDH2が原因であるとわかっており、この説は否定される。しかし、ADHの型の違いが微妙に反映されて、一般に、酸化の速い型を持つ人は、顔が赤くなりやすい。

アルデヒド脱水素酵素 Aldehyde Dehydrogenase

関連用語

アルコール エタノール アセトアルデヒド アルコール脱水素酵素
エタノールパッチテスト 急性アルコール中毒 アルコール依存

解説 種々のアルデヒドを酢酸などのカルボキシル化合物に酸化する。しかし、ADHと異なり還元反応は行わない。ALDHには多くの種類が存在するが、アルコール（エタノール）の代謝に関係するのは、ALDH1、ALDH2の2種類の酵素である。通常の飲酒では、生成されたアセトアルデヒドのほぼすべてはALDH2により酸化される。しかし、飲酒量が増え、血中アセトアルデヒド濃度が高くなると、ALDH1も働くようになる。

構造及び遺伝子多型 東洋人には遺伝子変異により活性のなくなった型（非活性型ALDH2）がある。日本人には、この型が約45%存在する。しかし、白人、黒人にこの型は認められない。ALDH1については、このような遺伝子変異は報告されていない。

飲酒行動への影響 非活性型ALDH2を有する者では飲酒後に高アセトアルデヒド血症を生じるために顔面紅潮、動悸、頭痛などの嫌悪反応（フラッシング反応）を起こし、大量飲酒が困難である。また、非活性型ALDH2を有する者ではアルコールの代謝の遅いことが飲酒実験で示されている。

臨床面での重要性 非活性型ALDH2を有する者のアルコール分解速度は遅いので、急性アルコール中毒の危険要因となる。一方、非活性型ALDH2は、嫌悪反応のために、アルコール依存症やアルコール性肝臓障害などの抑制因子となっている。しかし、この反応にもかかわらず飲酒を続けると、食道をはじめとする上部消化管癌の危険性が増すことが明らかにされている。

指導上の留意点

ALDH2の活性の強弱は、エタノールパッチテストや飲酒した際に顔が赤くなるかならないかで知ることができる。このようなアルコールに関係した体質と、それに関連する以下のような問題点を整理して指導する。

- 1) 非活性型ALDH2で危険性が増す障害
 - ・ 急性アルコール中毒
 - ・ 上部消化管癌
- 2) 活性型ALDH2で危険性が増す障害
 - ・ アルコール依存症
 - ・ アルコール性臓器障害

よもやま話

現在わかっているだけで、人のアルデヒド脱水素酵素は9種類存在する。ADHと同様に、これらはいずれも体内の重要な機能を果たすために存在する。飲酒により生成されるアセトアルデヒドを酸化するのに最も条件がそろっているのが、たまたまALDH2ということである。

アンフェタミン Amphetamine

関連用語

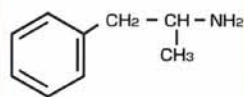
メタンフェタミン 覚せい剤 覚せい剤取締法

解説 アドレナリンの誘導体であるフェニルアミノプロパンの一般名であり、覚せい剤の一つである。

作用 アドレナリンとは異なり、交感神経系の刺激作用は弱く、強い中枢神経興奮作用を有している。中枢神経系の興奮作用のため、気分爽快、多弁快活、疲労感の減少などをもたらす。作用の消退後には、過剰興奮の反動で脱力、疲労、抑うつなどの状態が優勢となる。また、薬物依存を形成し、覚せい剤精神病を引き起こす。メタンフェタミンと類似の作用であるが、強さはその約10分の1程度である。

乱用・法的規制 我が国では、戦後メタンフェタミンとともに乱用されたが、その後はメタンフェタミンが主に乱用されたのに対して、欧米では従来、アンフェタミンの方が主に乱用されていた。メタンフェタミンとともに、覚せい剤取締法によって規制されている。

化学式



よもやま話

我が国では、1941年頃からゼドリン、アゴチンなどの名で市販されていたことがある。

解 説 意志決定スキルとは、問題状況において幾つかの選択肢の中から最善と思われるものを選択する能力である。人は日常生活の中で様々な意志決定をしている。そして、その多くは無意識に行われており、通常は大きな問題を生じることは少ない。しかし、喫煙、飲酒、薬物乱用といった重大な健康問題につながる恐れのあることがらに関しては、以下のようなステップからなる合理的な意志決定スキルを習得することが必要である。意志決定スキルを身に付けることによって、周囲に惑わされることなく、自分の意志と責任による、よりよい選択をすることが可能となる。

意志決定のステップ

- ① 問題を明確にする。
- ② 問題解決のための選択肢を挙げる。
- ③ 必要な情報を収集して分析する。
- ④ 各選択肢がもたらす結果の長所と短所を予測する。
- ⑤ 最善と思われる選択肢を選び、実行する。
- ⑥ 結果について評価する。

指導上の留意点

意志決定スキルの指導に当たってとりわけ重要なポイントは、選択肢を柔軟に多く挙げることと、各選択肢がもたらす結果について予測した上で選択肢を選ぶことである。

プレインストーミングは、思考を柔軟にし、多くの選択肢を挙げることを可能にする。また、広告分析などの学習も信頼のおける情報を収集し、分析する能力の形成とかがわりの深い。

●指導事例「自分自身で行動を選択しよう」

指導事項	学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1. 喫煙、飲酒等の薬物使用に関する問題状況	① あらかじめ調べておいた喫煙、飲酒の害、体に及ぼす影響を踏まえ、喫煙しない、飲酒しないことを確認する。	●ここでは、喫煙しない、飲酒しないためのスキルを学ぶことを強調する。
2. 行動選択のためのステップ	① 5～6人のグループをつくる。 ② 用意された物語から一つを選ぶ。 (図表14-2) ③ それぞれの状況で喫煙や飲酒を避けるための行動を挙げる。 ④ 問題状況に対して、意志決定のステップを適用する。	●用意した物語以外に、喫煙や飲酒にかかわったことをあらかじめ記入させ、それを活用してもよい。ただし、回答の秘匿性に留意する。 ●図表14-1を用いて意志決定のステップを適用する際は、次の点に留意させる。 ステップ②ではプレインストーミング(図表14-3)で行い、可能な行動をできるだけ多く挙げさせる。 ステップ③ではステップ②で挙げた行動の長所・短所をともに考え、好ましいと思われるものをいくつか選択させる。 ステップ④では自分の価値観に合うもの、結果を自分が受け入れられるもの、自分を向上させるのに役立つものであるかを検討した結果を踏まえ、行動選択を考えさせる。 本時ではステップ④までを扱う。
3. 行動選択の決定	① グループで話し合った行動選択を発表する。	●まとめでは、このようなステップを踏むことによって、より良い決定をする可能性が高くなり、また、たとえ結果がおもしろくなくてもどこが悪かったかが分かり、次のより良い意志決定に生かせることを確認させる。

日本学校保健会編：新訂 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引 高等学校編、第一法規、80、1996

異常酩酊

Abnormal Alcoholic Intoxication

関連用語

アルコール エタノール 酩酊 アルコール依存症
急性アルコール中毒

解 説 酩酊の分類には、1935年にH. Binder (ビンダー)によって提唱された3分類法が今でもよく使われている。彼は、酩酊を、単純酩酊と異常酩酊に分け、後者をさらに複雑酩酊と病的酩酊に分類した。世界保健機関による最新の疾病分類 (ICD-10) では、これらの酩酊状態は急性中毒の下位に分類され、前者は病的中毒、後者はせん妄または知覚変容を伴うものとして分類されている。

症 状 単純酩酊は、普通のいわゆる酔っ払いであり、礼節は一応保たれ、人格的逸脱も少ない。これに対し単純酩酊から量的・質的に逸脱した酩酊が異常酩酊と呼ばれる。複雑酩酊は、酩酊の途中で激しい興奮や暴力的運動を示すが、周囲の状況との関連はある程度保たれている。通常、幻覚・妄想は認められず、記憶障害は比較的強いが、大まかな状況は記憶している。「酒乱」と呼ばれる状態の多くはこれに相当する。これに対して、病的酩酊は単純酩酊と質的に異なるとされる。激しい興奮を示すこともそうでないこともある。明らかな幻覚・妄想や意識障害が出現し、周囲の状況と全く無関係な言動を行う。記憶障害も著しく、その間のことはほぼすべて忘れている。日常、この病的酩酊に遭遇することは稀である。

よもやま話

酩酊の分類は犯罪とその責任能力との関係で特に重要である。一般に、単純酩酊下での犯罪は、完全責任能力、複雑酩酊下の犯罪には、限定責任能力、病的酩酊下の犯罪には、責任無能力が認定されることが多い。

依存性薬物

Drug of Dependence

関連用語

薬物依存

解 説 使用の繰り返しにより薬物依存を作り得る薬物。

イネイブラー

Enabler

関連用語

アダルトチルドレン アルコール依存症
共依存 薬物依存 薬物乱用 底つき体験

解説 英語での本来の意味は「可能にする人」、「救助者」あるいは「助長者」という意味であるが、我が国では的を得た訳語はない。アルコール依存症をはじめとする様々な依存・乱用問題において、引き起こされた問題に対して、本来当事者が取るべき行動・責任等を「先回り」「肩代わり」して行う善意の救助者であることが多い。そのような行動そのものは「イネイブリング (enabling)」と呼ばれる。

具体的行動 アルコール・薬物依存症者が作った借金を肩代わりしたり、様々な不始末（器物破壊、嘔吐、警察がらみのこと）を本人に代わって片付けることが挙げられる。アルコールや薬物を摂取させないようにアルコールや薬物を隠したり捨てたりするような行動も含まれる。このような行動は依存症者の回復を結果的に遅らせ、依存の進行とともにますます問題は増大し、イネイブラーはますます忙しく、苦しくなる。

対処方法 イネイブラーが問題から手を引き、当事者が現実直面して底をつくこと（底つき感をもつこと）から回復のプロセスが始まる。治療者の援助のもと、具体的なイネイブリング行動を一つ一つ変えていく指導が必要である。（共依存参照）。

よもやま話

何度も入院を受け入れて、アルコールで障害された身体の治療だけを行い、依存問題に介入しない医療者や治療機関は、専門的イネイブラーと呼ばれることがある。

指導上の留意点

ひとたびアルコール問題が深刻化すると、その問題は本人にとどまらず、周囲の人すべてを巻き込む。この問題からの回復には、周囲、特に家族への働きかけが重要である。家族の本人に対する間違った姿勢のキーワードがこのイネイブリングである。児童生徒に指導する場合には、共依存とあわせて、依存問題の持つ複雑さ、広がりを見守る。

医薬品

Medicine

関連用語

市販薬 OTC 処方箋

解説 病気の治療や予防を目的に使用される物質の総称。我が国では、薬事法によって医薬品として規定されている物質。日本薬局方に各医薬品の用法、用量、副作用などが記載されている。

種類 病院や薬局で処方された医療用医薬品と処方箋なしで薬局等で購入できる一般用医薬品（市販薬、OTCとも呼ばれる）がある。一般医薬品は安全性の観点から成分、種類、用量が制限されている。

有効量 医薬品は少量では効果がなく、大量では副作用による障害や中毒の危険が生じる。有効量は各医薬品で異なる。病状、年齢、性、栄養状態、体格などの条件にあわせて用量が決められる。医師の指示や薬剤師の指導を守って使用することが必要である。

依存性のある医薬品 モルヒネ、コカイン、コデインなどの麻薬やベンゾジアゼピン系の抗不安薬など依存性のある薬物も医療目的で使用される。これらの医薬品は厳密な管理下で使用されているが、一部悪用されて乱用される事例がある。



よもやま話

複数の医薬品を同時に使用すると相互作用で目的の効果が得られなかったり、逆に強い副作用が現れることがある。医師や薬剤師に相談することが大切である。

指導上の留意点

医薬品の正しい使い方は、薬物乱用防止教育の出発点でもある。

飲酒（者）率

Prevalence of Drinkers

関連用語

アルコール 酒 アルコール飲料 未成年者飲酒禁止法

解 説 対象集団の中で飲酒している人の割合のこと。しかし、飲酒の定義が一定していないため、飲酒率の示す内容が調査毎に異なることがある。「飲酒」とは、調査前1ヶ月以内に何らかの形で酒類を口にした場合をさすことが多い。しかし、調査によっては、この期間を1年に行っているものもある。

未成年者の飲酒率 最近の調査を総合すると、中学生の1年間の飲酒率は50%前後、高校生では70%前後と推定される。

成人の飲酒率 飲酒率は、戦後、最近まで男女ともに一貫して上昇してきた。特に女性の伸びが大きい。現在、男性では90%前後、女性では60-70%程度と推定される。年代別では、男性では中年で最も高く、女性では20-30歳代の若年層で高い。

●資料「中学生・高校生の1年間での飲酒率」

中学生		
男子 (N=21,277)	女子 (N=21,141)	全体 (N=42,418)
60.2%	52.9%	56.8%

高校生		
男子 (N=35,367)	女子 (N=37,029)	全体 (N=72,396)
75.6%	70.5%	72.8%

1996年実施の全国調査結果より（鈴木健二：臨床科学 35: 58-64, 1999）

エス(S)

S

関連用語

スピード メタンフェタミン 覚せい剤

解 説 第三次覚せい剤乱用期に入り、覚せい剤(メタンフェタミン)は「あぶり」という吸入による方法で乱用されるようになり、乱用者仲間では、スピードという俗称で呼ばれるようになった。エスはその英語の頭文字である。

覚せい剤がエスという俗称で呼ばれ、ファッション感覚で受け入れられるようになったことは、覚せい剤の乱用が中学生や高校生にまで拡大していった要因の一つと考えられている。

ATS

Amphetamine Type Stimulants

関連用語

アンフェタミン メタンフェタミン MDMA 覚せい剤
覚せい剤取締法 麻薬及び向精神薬取締法

解説 アンフェタミン型興奮薬(amphetamine type stimulants)のことであり、化学的には、フェネチラミン系化合物であり、中枢神経系の興奮作用と幻覚発現作用を有する。

乱用・法的規制 近年、ATSは世界的にみて大麻に次いで乱用されている。我が国では、ATSのうち、アンフェタミンやメタンフェタミンは「覚せい剤取締法」で規制されており、MDMA（俗称エクスタシー）やMDAなどは麻薬として「麻薬及び向精神薬取締法」により規制されている。

エタノール

Ethanol

関連用語

アルコール 酒 酩酊 薬物依存 アルコール依存症
未成年者飲酒禁止法

解説 アルコール（エチルアルコール）と同義語。→「アルコール」

エタノールパッチテスト Ethanol Patch Test

関連用語

アルコール エタノール 急性アルコール中毒
アルコール脱水素酵素 アルデヒド脱水素酵素

- 解説** アルデヒド脱水素酵素（ALDH2）の活性型（活性型／非活性型）をアルコールに対する皮膚反応によって判別する方法である。
- 機序** 皮膚にもアルコール脱水素酵素（ADH）、ALDH2が存在する。パッチより皮膚内に吸収されたアルコールは、ADHでアセトアルデヒドに代謝される。ALDH2が非活性型の場合、アセトアルデヒドは酸化されず、局所に蓄積してその部位の血管を拡張させ、皮膚を赤くする。それに対し、活性型ではこのようなことが起きない。
- 方法** 70%のエタノールをしみこませたパッチを、皮膚に7分間貼り、はがして10分後にその部位の皮膚の色を観察する。皮膚が赤ければ非活性型、色に変化がなければ活性型と判定する。
- 精度** エタノールパッチテストの結果とALDH2の型（活性または非活性）との一致率は90-95%といわれている。完全には一致しない一つの理由としてADHの型の関与がある。
- 意義** ALDH2の活性型とその意義については、アセトアルデヒド、アルデヒド脱水素酵素の項目を参照。

指導上の留意点

自分の体質が目で見えて判定できるという利点がある。飲酒防止教育の導入に使うのは効果的である。ただし、ALDH2の各型とその意義について、児童生徒によく説明する必要がある。また、その際に「飲める」、「飲めない」という言葉を安易に使用しないことに留意する。児童生徒はよく、パッチテストによる活性型ALDH2、すなわち「飲める」体質という判定を、そのまま「大量に飲むことが可能な」体質であると誤って理解しやすい。実際、この体質判定が急性アルコール中毒死に繋がった事例がある。

LSD

Lysergic Acid Diethylamide

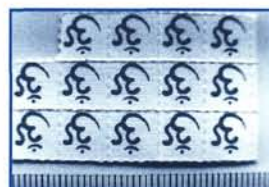
関連用語

麻薬及び向精神薬取締法 薬物乱用 依存性薬物

解説 ライ麦に寄生する麦角菌に含まれるリセルゲ酸を化学処理し合成したもので、リセルゲ酸ジエチラミド (lysergic acid diethylamide) の略である。正確にはLSD-25という。俗称アシッドと呼ばれ、依存性薬物の一つである。1943年にホフマンによって偶然にその作用が発見された。

作用 中枢神経系の興奮作用を有する強力な幻覚剤であり、依存形成作用を有する。マイクログラム単位の微量で感覚の混乱、色彩幻覚、幻聴が起こり、時間・空間の感覚が狂い、言動は支離滅裂となる。また、瞳孔拡大、頻脈、血圧上昇など交感神経の刺激作用も有する。

密売・法的規制 通常は錠剤やろ紙に染み込ませたものが密売され、我が国では「麻薬及び向精神薬取締法」により麻薬に指定され、その不正な流通・使用が規制されている。



写真提供：関東信越厚生局麻薬取部

よもやま話

LSDを開発したサンド社は当初、モデル精神病発現薬として発売し、精神分裂病（2002年8月からは、「統合失調症」という名称に変更される）の病因の解明に役立てようと世界各国で実験研究が進められたが、染色体異常が生じるという報告や1950年代の終わりから、米国を中心に乱用者が増えたため、製造が中止された。

OTC

Over-The-Counter Drugs

関連用語

医薬品 市販薬

解説 Over The Counter Drug（薬局のカウンター越しに買うことのできる薬）の略。→「市販薬」

脅し型健康教育

Fear Arousal Health Education

関連用語

知識中心型健康教育

解説 脅し型健康教育は、誇張された動物実験などを見せたり話をしたりして恐怖心を引き起こし、喫煙などの危険行動を取らないようにさせることを期待して実施される健康教育である。知識中心型健康教育と並んで、1950、60年代に欧米で盛んに行われた。

脅し型健康教育は、短期的には知識を増やしたり、態度を変えたりするなどの効果が認められることもあったが、長期的に見れば行動面に及ぼす効果はほとんどなく、逆に喫煙などの危険行動を助長する場合さえあった。

脅し型健康教育が長期的に見れば逆効果である理由は、次のように考えられる。思春期以前の子どもたちの思考は具体的で、見たことをありのままに受けとめる。しかし、思春期が進むにつれて彼らの思考はより複雑化し、幾つかの情報を比較検討して意志決定をするようになる。例えば、青少年の喫煙や飲酒の害を強調する大人の多くがその一方で喫煙や飲酒をしており、実験で見たようなことは実際にはほとんど起こらないことに次第に気付くようになる。そして、仲間や先輩などから喫煙や飲酒を勧められた時に有害性を根拠として断ろうとした場合、相手からそうした矛盾を指摘されれば彼らは容易に圧力に屈すると考えられる。社会や大人に対する反抗心が強い青少年においては、とりわけそうした危険性が高いであろう。また脅し型健康教育が逆効果である理由としては、指導内容の中にあまりに非現実的なメッセージが含まれていた場合、青少年が指導内容全体の信憑性を疑う恐れが高いことも挙げられる。

指導上の留意点

市販の視聴覚教材の中にはかなり誇張された実験シーンが登場する場合がある。そのため、指導者は使用する視聴覚教材を事前に必ずチェックし、人間の場合にはどのような影響がもたらされるかということについて説明を加えるなどの工夫をする必要がある。

よもやま話

知識中心型もしくは脅し型の喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育の有効性に関して、適切な研究デザインに基づいて評価した研究は少ないが、米国で60、70年代に発表された研究はいずれも防止効果がなく、なかには逆に使用者を増加させる結果になったものもあることが報告されている。

(Schinke, ST et.al: Substance Abuse in Children and Adolescents, SAGE Publication, 22-26, 1991)

解 説 学習指導要領は、学校教育法第54条の2の規定に基づいて、文部科学大臣が告示し定めたもので、教育についての一定の水準を確保するために法令に基づいて国が定めた教育課程の基準である。各学校の教育課程の編成及び実施に当たっては、これに従わなければならない。

現在の学習指導要領は、平成10年に小学校及び中学校の学習指導要領が、平成11年に高等学校の学習指導要領が告示されたものである。この教育課程は、小学校及び中学校では平成14年度から完全実施され、高等学校では平成15年度から学年進行で実施される。喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する事項については、小学校では体育科保健領域、中学校では保健体育科保健分野、高等学校では保健体育科目保健において系統的かつ計画的に取り扱うことになる。また、特別活動及び総合的な学習の時間においても、喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育を行うことができるようになっている。

●新学習指導要領における薬物乱用防止教育の内容等

	小学校	中学校	高等学校
教科	体育（保健領域）	保健体育（保健分野）	保健体育（科目保健）
教科指導学年	第6学年	第3学年	第1学年又は第2学年
内容	喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、健康を損なう原因となること。	喫煙、飲酒、薬物乱用などの行為は、心身に様々な影響を与え、健康を損なう原因となること。 また、そのような行為には、個人の心理状態や人間関係、社会環境が影響することから、それらに適切に対処する必要があること。	喫煙、飲酒に関する適切な意志決定や行動選択が必要であること。 薬物乱用は心身の健康などに深刻な影響を与えることから行ってはならないこと。 医薬品は正しく使用する必要があること。
解説の要点	・1回の乱用でも死に至ることがあること ・乱用を続けると止められなくなること ・心身の健康に深刻な影響を及ぼすこと ・法律で厳しく規制されていること ・乱用される薬物には覚せい剤など様々なものがあることにも触れる ・自分の健康は自分で守るという意識を高め、健康によい生活行動を自ら実践することが必要であること	・摂取によって幻覚を伴った激しい急性の錯乱状態や急死などを引き起こすこと ・薬物の運用により依存症状が現れ、中断すると精神や身体に苦痛を感じるようになるなど様々な障害が起きること ・社会への適応能力や責任感の発達を妨げ、暴力、性的非行、犯罪など家庭・学校・地域社会にも深刻な影響を及ぼすこともあること ・心理状態、周囲の人々の影響や人間関係の中で生じる断りにくい心理、宣伝・広告や入手のし易さなどの社会環境などによって助長されること ・それらに適切に対処する必要があること	・医薬品の有効性や副作用及びその正しい使用法 ・コカインなどの麻薬、覚せい剤など、薬物の乱用が心身の健康や社会に及ぼす影響 ・薬物乱用の背景には、自分の体を大切にしない気持ちや社会の規範を守る意識の低下、周囲の人々からの誘い、断りにくい人間関係といった不適切な社会環境などがあること ・薬物乱用を決して行わないことが必要であること
特別活動	学級活動（日常の生活や学習への適応及び健康や安全に関すること） ・心身ともに健康で安全な生活態度の形成。 学校行事（健康安全・体育的行事） ・心身の健全な発達や健康の保持増進などについての関心を高める。	学級活動（個人及び社会の一員） ・心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成。 学校行事（健康安全・体育的行事） ・心身の健全な発達や健康の保持増進などについての理解を深める。	ホームルーム活動（個人及び社会の一員） ・心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の確立。 学校行事（健康安全・体育的行事） ・健康の保持増進などについて理解を深める。

注1：この表では喫煙、飲酒については省略されている。文部省「小学校学習指導要領解説―体育編―（平成11年5月）」、「中学校学習指導要領解説―保健体育編―（平成11年9月）」、「高等学校学習指導要領解説―保健体育編―（平成11年12月）」などを参照のこと

注2：他に新学習指導要領で新たに設けられた「総合的な学習の時間」でも喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育を行うことができる

覚せい剤 Amphetamines

関連用語

アンフェタミン メタンフェタミン シャブ エス
スピード 覚せい剤取締法 薬物乱用 薬物依存

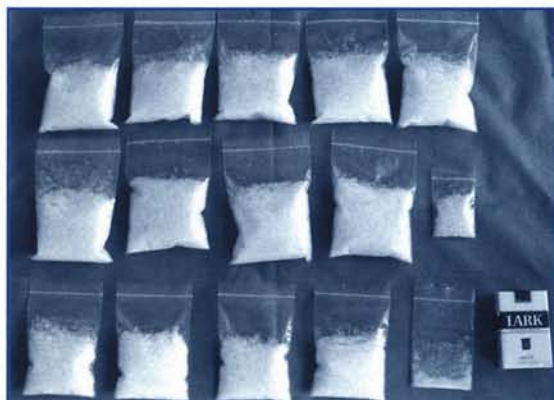
解説 我が国では、1951年制定の「覚せい剤取締法」により、覚せい剤とは、①アンフェタミン（フェニルアミノプロパン）、メタンフェタミン（フェニルメチルアミノプロパン、商品名ヒロポン）及びその塩類、②これらの物質と同種の覚醒作用を有する物質であって、政令で指定するもの、③前記に該当するいずれかを含有する物質をいうと定められている。

作用 覚せい剤は中枢神経系の興奮作用を有することに加えて、薬物依存を形成する作用と覚せい剤精神病（幻覚・妄想を主症状とする）を引き起こす作用が強力である。覚せい剤は一度乱用すると、その作用が消退したときには、過剰な興奮の反動で、脱力倦怠、抑うつなどの状態が優勢となる。この状態から逃れるため、そして再び覚せい剤のもたらす快体験を求めるために、覚せい剤を繰り返し乱用することになる。こうして比較的早期に覚せい剤依存が形成されていく。また、覚せい剤精神病は幻覚・妄想のため、正常な判断が出来なくなり、凶悪な事件に結びつくこともあるため、早期に精神科での治療が必要である。

法的規制 覚せい剤の乱用による保健衛生上の危害を防止するために、覚せい剤取締法によって、覚せい剤及び覚せい剤原料の輸入、輸出、所持、製造、譲渡、譲受及び使用に関して、必要な規制がなされている。

指導上の留意点

- (1) 学習指導要領では、小学校から高等学校まで一貫して薬物乱用防止の内容の中で、覚せい剤を取り上げることとしている。（学習指導要領の項参照）
- (2) 薬物乱用を防止するためには、小学校においては、ゲイトウェイドラッグといわれるたばこ、アルコールに関する学習が重要である。薬物についてはシンナー等の有機溶剤の有害性・危険性に関する指導が、中学・高等学校においては、覚せい剤の有害性・危険性に関する健康への影響の指導が中心となる。さらに、薬物乱用に対する適切な意志決定、行動選択が重視された内容となっている。
- (3) 覚せい剤は法律用語であり、覚せい剤という化学物質はアンフェタミンやメタンフェタミンなどのことである。



よもやま話

我が国における覚せい剤の乱用期は、終戦後まもなくから1957年頃までの第一次乱用期、1970年から1995年までの第二次乱用期、その後引き続き現在までの第三次乱用期に分けられる。

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

覚せい剤取締法

Stimulants Control Law

関連用語

覚せい剤 メタンフェタミン アンフェタミン

解説 覚せい剤の乱用による保健衛生上の危害を防止するために覚せい剤や覚せい剤原料の輸入、輸出、所持、製造、譲渡及び使用に関して必要な取締りを行うための法律である。

ここでいう覚せい剤とは、フェニルアミノプロパン（アンフェタミン）、フェニルメチルアミノプロパン（メタンフェタミン）とその塩類及びそれらと同種の覚せい作用を有する物質で政令で定められたものである。

罰則 輸入、輸出、製造は1年以上の有期徒刑、営利目的では無期もしくは3年以上の懲役。所持、譲渡、譲受は10年以下の懲役、営利目的では1年以上の有期徒刑。使用は、10年以下の懲役。

よもやま話

覚せい剤のうちメタンフェタミンは、明治時代に我が国で合成され、医薬品として使用された。昭和18年には、薬事法により劇薬の指定を受け、販売が規制されるようになった。第二次世界大戦中は軍用の医薬品として用いられた。しかし、戦後精神毒性が社会問題となり、昭和26年に覚せい剤取締法が制定された。当時「ヒロポン国を滅ぼす」などの標語がある。

指導上の留意点

薬物乱用防止教育において法律を取り扱う場合は、法律の趣旨や、罰則などを中心に扱うよう留意する必要がある。

ガスパン遊び

関連用語

有機溶剤 薬物乱用 脱法ドラッグ 薬物依存

解説 ライター用、消臭用、カセットコンロ用などのガスを吸引すること。

ライター用ボタンガスが最も多く、有機溶剤乱用とともに吸入剤乱用として分類される。以前より一部の有機溶剤乱用者の間で乱用されていたが、1996年頃のマスメディアによる報道により乱用が拡大したと推定される。ガスはコンビニエンスストア、スーパーなどで購入でき、トルエン乱用者に比べて単独で乱用する者が多い。入手のしやすさが乱用拡大の主因である。人体に対する害は、有機溶剤乱用による害とほとんど同じであると考えられている。

指導上の留意点

人体に対する害は有機溶剤乱用による害とほとんど同じであると考えられていることを理解させることが重要である。

よもやま話

ラッシュという亜硝酸を含んだ芳香剤を乱用する者もいる。

環境たばこ煙

Environmental Tobacco Smoke

関連用語

副流煙 主流煙 呼出煙 受動喫煙 分煙
発がん性物質 タール

解説 環境たばこ煙とは、environmental tobacco smoke (ETS)の訳語である。副流煙と、いったん喫煙者に吸われた後に吐き出された、主流煙の一部分である呼出煙の混じり合った煙で、剰余煙 second-hand (tobacco) smokeとも呼ばれる。生活空間を汚染し受動喫煙の原因となる。

環境たばこ煙に占める呼出煙と副流煙の割合は不定であるが、呼出煙中粒子相成分（タール）が環境たばこ煙の15～43%を占め、気相成分はほとんど存在しないとされる。粒子相成分は浮遊粉じんとして、室内空気汚染源のひとつとなり、都心の一般事務室の例では浮遊粉じん中に占める割合は30%前後から80%、会議室73～82%、休憩室88～90%にものぼっている例が報告されている。室内における環境たばこ煙は換気があっても高濃度層状を呈して移行するので、平均濃度が低くても強い刺激作用を呈するので注意が必要である。

環境たばこ煙は4000種類以上の化学物質を含むので、これを代表する指標としては浮遊粉じん(粒子相物質の代理)、ニコチン、一酸化炭素などの濃度が用いられる。

よもやま話

明治5年5月3日付の鉄道
寮(省)掲示には「吸煙車
の外は煙草を許さず」の
文言がある。

●8時間労働時間中に、能動喫煙者と受動喫煙者が吸入した有害物質(I)、発がん促進物質(II)、及び発がん物質(III)の量の比較：受動喫煙者に対する能動喫煙者の倍率

(Remmer, H.: Dtsch. Med. Wschr., 112:1054, 1987)

		(単位)	受動喫煙者 ¹	能動喫煙者 ²	最高倍率
I、II、III	タール	(mg)	0.4-2.4	100	100倍
I	ニコチン	(mg)	0.04-0.2	10-20	100倍
I	一酸化炭素	(mg)	4-24	200	10-50倍
II、III	ベンゾ(a)ピレン	(ng)	4-80	100-500	10-50倍
I、II	アクロレイン	(mg)	0.1-0.5	1.5	3ないし30倍
I、II	NOx	(mg)	0.4-2.0	2-5	2ないし6倍
I、II、III	ホルムアルデヒド	(mg)	0.5-1.0	0.1-0.4	2ないし5倍
I、III	ジメチルニトロソアミン	(ng)	40-400	100-500	1ないし2倍

注1：職場での測定値

注2：シガレット10本の能動喫煙と同時に生ずる受動喫煙による吸入量の合計

危険行動

Health Risk Behavior

関連用語

健康行動 喫煙 飲酒 薬物乱用 生活習慣病 AIDS
性感染症

解説 一般には個人の健康や社会に対して様々な悪い影響をもたらす危険性の高い行動のことをさす。米国の疾病予防管理センター（CDC）は現代社会の健康課題を総合的にとらえるため青少年の危険行動（Health Risk Behavior）という新しい概念を提唱した。

青少年の6つの危険行動

- ① 故意または不慮の事故に関する行動
- ② 喫煙
- ③ 飲酒および薬物乱用
- ④ 望まない妊娠、HIV/AIDSを含む性感染症に関係する性行動
- ⑤ 不健康な食生活
- ⑥ 運動不足

危険行動の特徴

- ① 6つの危険行動は相互に関連が強い。
- ② 6つの危険行動は青少年期にきっかけが起こり、大人になるにつれて進行、固定化する。

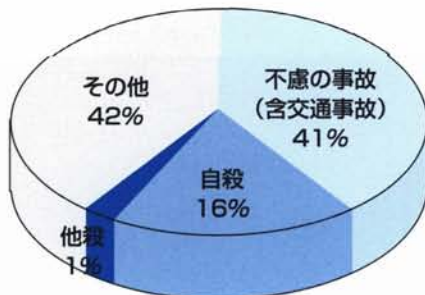
指導上の留意点

学齢期を中心とした青少年期の危険行動の重要性は、我が国においても同様である。学齢期は健康な生活習慣（健康行動）の形成に極めて大切な時期であり、学校で総合的な視点から健康教育を進めることが必要である。

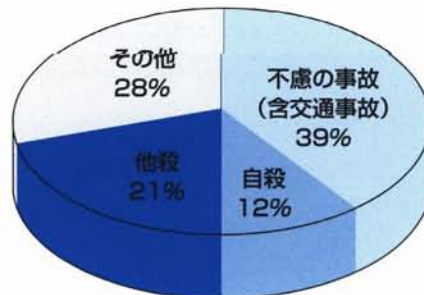
よもやま話

生活習慣病、AIDS、喫煙、飲酒、薬物乱用など現代の健康課題の共通のキーワードは「行動」。

日本の5-24歳の青少年の死亡原因



米国の5-24歳の青少年の死亡原因



喫煙（者）率 Prevalence of Smokers

関連用語

たばこ たばこ規制 たばこ行動計画 防煙

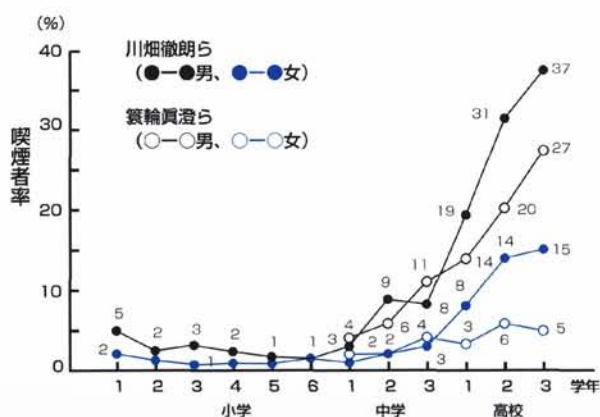
解説 厚生省(現厚生労働省)の『平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査報告書』では、喫煙率は喫煙歴に関係なく「過去1年間に、毎日または時々たばこを吸う者」が全体に占める割合と定義されている。また、同じく『平成11年国民栄養調査結果』では、喫煙者は、現在、継続的（毎日または時々）吸っている者として喫煙率を算出しているが、シガレット以外のたばこ喫煙に関する記載はない。我が国では、児童生徒の喫煙率は諸外国の事例を参考にして「この1ヶ月に1度でも喫煙したことがある者」あるいは「この1ヶ月に1本以上たばこを吸ったことがある者」を喫煙者と定義して示されることが多い。

我が国における最近の成人喫煙率としては、①『平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査報告書』②『平成11年国民栄養調査結果』③『2001年全国たばこ喫煙者率調査結果』(JT)の順に成績(男/女%)を示せば以下の如くである。

①52.8/13.4, ②49.2/10.3, ③52.0/14.7

上記①では15・19歳の未成年者についての成績として19.0/4.3%を記載しているが、全国的規模で小・中・高等学校の児童生徒を対象とした調査成績を図に示す。

●青少年の喫煙者率：全国調査成績



逆耐性現象

Reverse Tolerance

関連用語

耐性 覚せい剤精神病 常同行動 薬物依存

解説 覚せい剤を使用していると、快体験をもたらす作用や睡眠抑制作用、食欲抑制作用などについては、耐性が形成されて、徐々に感受性が低下していく。その結果、最初と同じ効果を得るためには、一回の使用量や使用回数を増やす必要性が生じる。一方、常同行動や幻覚・妄想などの精神病症状の発現には、逆に、徐々に感受性が増して発現しやすくなるため、この現象を逆耐性現象と呼ぶ（sensitizationとも呼ばれる）。獲得された耐性は覚せい剤の使用中断によって、急速に消失していくのに対して、一旦獲得された逆耐性は使用中断によっても長期間にわたり保持される。幻覚・妄想などを主症状とする覚せい剤精神病は一旦発病してしまうと、治療によって精神病症状が消退しても、その後の覚せい剤の少量再使用によって、容易に以前と同様の激しい精神病症状の再燃を見ることが知られている。この背景には、逆耐性現象があるものと解されている。

よもやま話

ハツカネズミを使った動物実験では、少量の覚せい剤を毎日注射投与していると、徐々に投与直後に連続して認められる移動運動の量が増加したり、当初には見られなかった嗅ぎ回る行動が見られたりする。これは覚せい剤に対する感受性が徐々に増した結果であり、逆耐性現象の一例である。

指導上の留意点

多くの薬物による快体験、睡眠抑制作用、食欲抑制作用では耐性が形成されるが、幻覚・妄想などを主症状とする覚せい剤精神病の症状では逆耐性現象が形成されることを理解させることが重要である。

キャラバンカー

The Special Bus for Anti-Drug Campaign

関連用語

麻薬・覚せい剤乱用防止センター(財)

解 説 覚せい剤をはじめとする違法薬物の有害性・危険性を啓発するために作成された大型バスで、薬物乱用防止教育用の教材・機器などを搭載している。移動できるところに特徴がある。学校や各地のイベントなどに出かけ啓発を行っている。学校においては、薬物乱用防止教室の際にも活用される。

(財)麻薬・覚せい剤乱用防止センターは8台所有しており、また各都道府県の警察も同様な啓発車を所有している。



写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

急性アルコール中毒 Acute Alcohol Intoxication

関連用語

アルコール エタノール 酒 アルデヒド脱水素酵素 エタノール
パッチテスト 酩酊 急性中毒 薬物中毒 未成年者飲酒禁止法

解説 本来、アルコールに対する個人の反応を生理学的にとらえた用語である。酩酊と基本的に同義である。しかし、この用語は慣用的に、アルコールによる急性の影響で、生命の危険を伴うまでに至った状態をさすことが多い。

血中アルコール濃度の上昇にともない、大脳皮質機能、続いて小脳機能、最後に脳幹機能が抑制される。症状は、血中アルコール濃度の上昇が速いほど、また、個人がアルコールに敏感なほどより顕著に現れる。個人差もあるが、一般的に血中濃度で0.2%以上が急性アルコール中毒域と考えられる。さらに、0.4%を超えると呼吸・循環系の抑制により死亡する可能性がある。しかし、これらはあくまでも成人の条件である。未成年者では、アルコールに対する感受性が高い分、これらの数値はさらに低くなることを考慮する必要がある。また、吐物を気道に詰らせ、窒息で死亡することも少なくない。この場合、血中濃度は、0.4%より低いことが多い。

症状 意識レベルが低下してくるとともに、激しい嘔吐、低体温、血圧低下、頻脈、呼吸数減少、尿・便失禁などの症状が出現する。さらに血中濃度が上昇すると、昏睡から死に至る。また、頭部外傷、低血糖、他の薬物中毒などが合併していることもあるので注意を要する。

治療 上記のような症状を呈する時には迷わず医療機関に搬送し、適切な治療を受けさせる。この際、嘔吐する可能性を考慮して、左側を下にして横に寝かせ、頭を下げた体位をとる。

指導上の留意点

急性アルコール中毒の予防は、健康教育の重要な課題である。未成年者は成人に比べて、以下の理由により、その危険性が高いことを指導する。

1) アルコールの分解が成人に比べて遅い

分解が遅ければ、同量飲酒しても、血中濃度がその分高くなるのと同時に、高い状態がより長く続く。

2) 脳はアルコールに敏感である

飲酒し始めたばかりの者は、脳の神経細胞がアルコールに対して敏感であり、飲み慣れた者に比べて、酩酊による危険性が大きくなる。

3) アルコールの適切な飲み方を知らない

自分がどのような飲み方で、どの位飲むと、どうなるかを知らない。また、イッキ飲みのような危険な飲み方をすることも多い。

急性中毒

Acute Intoxication

関連用語

薬物中毒 急性アルコール中毒 急性ニコチン中毒

解 説 「急性アルコール中毒」、「急性ニコチン中毒」を参照。

急性ニコチン中毒

Acute Nicotine Intoxication

関連用語

ニコチン 急性中毒 薬物中毒 未成年者喫煙禁止法

解 説 臨床的には、ニコチンの急性作用により治療を要するほどの状態にある場合を急性ニコチン中毒とよぶ。世界保健機関(WHO)の診断基準では過度のニコチン摂取による急性中毒症状として以下が挙げられている。不眠、奇妙な夢、不安定な気分、現実感喪失、本人の役割を果たせなくなる、嘔気、嘔吐、発汗、頻脈、心拍不整。一般の喫煙者では自覚効果を調整しながら喫煙しているので臨床的に急性中毒が問題になることはない。幼小児の誤用として起こることがある。

このような急性中毒症状は以下の機序で起こる。紙巻タバコ1本には約10ミリグラムのニコチンが含まれている。喫煙により1~2ミリグラムのニコチンが肺へ到達し血液によって体内をまわる。喫煙後のニコチンの半減期は30~60分、ニコチンの代謝物であるコチニンの半減期は19~40時間である。体内でのニコチンは直接的にあるいはアセチルコリン系を介して体のいろいろな場所で影響をあらわす。その主な場所は神経—筋接合部、自律神経系では心臓循環器系、消化管、気管支、副腎髄質である。脳への作用は直接的で、喫煙されたニコチンは肺経路で血中へ移行し約7秒という速さで脳へ達する。そして、脳内ニコチン受容体と結合して作用をあらわす。

よもやま話

急速大量喫煙で不快な気分を体験させ、嫌悪的な条件づけを形成することにより禁煙へと導く試みもある。しかし、長期間にわたる成功には至らないことが多い。

共依存

Co-dependence

関連用語

アダルトチルドレン アルコール依存症 イネイブラー
薬物依存 薬物乱用

解説 人間関係における依存的状態（関係依存といわれている）であり、身近にいる人が依存症者の言動に巻き込まれて自分自身の感情や考え方を失ってしまう状態である。アルコール依存症者などの妻が典型的な例として挙げられることが多い。相手の言動に影響を受けやすくなっている（アルコール依存症者が飲む、飲まないをいつも気にしている）過敏な側面と、相手の言動をコントロールしたい（アルコールを飲ませたくない）という支配的な側面の両面を併せもつ。「必要とされる必要」（依存症者が引き起こす問題の後始末をするために必要な人とされることで、自分自身の役割を得られて欲求が満たされるという意味）という言い方もある。イネイブリングは、アルコール依存症者と共依存関係にある者がとる典型的な行動様式である。

よもやま話

本用語集に収載されている共依存、イネイブラー、アダルトチルドレンは医学用語ではない。しかし、アルコール依存症の家族治療を行ってきたカウンセラーやソーシャルワーカーによって30年ほど前から提唱されてきた概念である。家族を1単位として扱ったこの概念は、薬物依存問題の理解と治療に大きく貢献している。

指導上の留意点

非常に難しい臨床上の概念である。ひとたび、アルコール依存症や薬物依存になると、本人のみでなく、家族も巻き込まれ、家族全体が不安定になっていくことを理解させる。そこから回復するには、家族も自分たちの共依存について気づき、その課題を乗り越えなければならない。薬物依存問題のもつこのような側面を理解させる必要がある。

強迫的使用 Compulsive Use

関連用語

連続飲酒 薬物依存 薬物乱用

解説 薬物使用パターンの一様式であり、薬物使用が始まると、薬物を使用すること以外のほとんどの行動ができなくなる状態。薬物使用に対する自己コントロールが完全に失われた状態であり、薬物使用の究極の表現型の一つである。アルコールの場合には連続飲酒ともいう。覚せい剤では、「めっちゃうち」とも呼ばれ、手元にある覚せい剤がなくなるまで、食事も忘れ、睡眠も忘れて、覚せい剤を使用し続ける。大量の覚せい剤が体内にはいるため危険である。使用が終了すると覚せい剤による中枢神経興奮作用の反跳現象として、耐え難い不快感と疲労感に襲われ、泥のように眠る（「つぶれる」という）。覚醒すると、空腹感に襲われ「めっちゃ喰い」「どか喰い」する。

指導上の留意点

覚せい剤は強迫的使用に至らなくても、使用をやめると反跳現象が出やすい。その結果、「めっちゃ喰い」「どか喰い」することになり「ダイエット」にはならないことを理解させることが重要である。また、使用をやめずに使い続けると覚せい剤精神病を誘発することも理解させる必要がある。

強化効果

Reinforcing Effect

関連用語

薬物探索行動 薬物依存

解説 報酬（快感）を得るために薬物摂取を行う。薬物を手に入れようとする一連の行動（薬物探索行動）は、その薬物が報酬をもたらすからである。薬物探索行動がみられれば、その薬物には薬物探索行動の強化効果があると行動薬理学では表現する。つまり、その薬物には摂取欲求を起こさせる精神依存惹起作用があるということになる。

快感は自覚的な状態なので客観的には把握が困難であるのに対し、薬物探索行動は客観的に観察できる。なお、快感は能動快感と受動快感とに区別され、前者は薬物が直接的に快感をもたらす場合であり、後者は痛みや苦痛が緩和され二次的に快適な状態になることを指す。能動快感はどの依存性薬物にもあるが、コカインやモルヒネなどで特に強く、受動快感はアルコール、抗不安薬、鎮痛薬などでみられる。

強化効果を観察することで精神的な依存の強さを知ることができる。例えば、実験的に動物が薬物を摂取できるような状況で薬物探索行動が起こるかどうかを調べたり、負荷をかけてもこの行動が続くかをみる。いろいろな薬物について強化効果の程度を比較すれば、乱用される可能性を相対的に知ることができる。動物実験の結果は幻覚剤を除くと、人での乱用度とよく対応している。

よもやま話

薬物探索行動の強化効果の強い薬物ほど乱用されやすく、重度の薬物依存に陥りやすい。犯罪を犯してまでもその薬物を手に入れようとするなどはその例である。

禁煙ニコチン製剤

Nicotine Products for Smoking Cessation

関連用語

禁煙補助剤 ニコチン たばこ

解説 ニコチンを含有する禁煙補助剤である。喫煙が関係する身体疾患があり、禁煙しようと思ってもできない喫煙者を対象に、禁煙を実践していく助けとなる。現在、日本ではニコチンを含有する経口でのガム製剤（ニコチンガム、OTC薬）と経皮吸収型の製剤（ニコチンパッチ、処方薬）とが使用可能である。この方法の基本は、ニコチンを喫煙以外の経路に置き換えて摂取し、その後、置き換えられたニコチン量を徐々に減量し、最終的に中止していくものである。その過程では、喫煙欲求や退薬症候（離脱症状）が喫煙経路以外からのニコチンで緩和されるので禁煙しやすくなる。ニコチンガムは12週間、ニコチンパッチは8週間をめどに終了する。

禁煙補助剤

Drugs Helping to Quit Smoking

関連用語

禁煙ニコチン製剤 ニコチン たばこ

解説 禁煙しようと思ってもなかなかできない喫煙者は、ニコチン依存症であることが多い。ニコチン依存症では、ニコチンへの耐性や身体的な依存ができていく。これは喫煙本数が多くなったことや節煙や禁煙時に退薬症候（離脱症状）が現れることでわかる。禁煙初期に現れる退薬症候がつらく、この時期に喫煙欲求も高まるので禁煙を続けられない。禁煙補助剤はこのような退薬期を乗り切る助けとなる。日本ではニコチンを含有する経口でのガム製剤（ニコチンガム、OTC薬）と経皮吸収型の製剤（ニコチンパッチ、処方薬）とが使用可能である。外国ではこのようなニコチン製剤として経鼻用のニコチン液も利用されている。ニコチン製剤以外では、抗うつ剤やニコチンの効果を遮断する薬剤にも禁煙補助効果が認められている。

禁断症状

Abstinence Symptoms

関連用語

薬物依存 退薬症状

解 説 薬物使用の禁断（完全に断つこと）により出現する症状。しかしこの症状は禁断しなくても退薬により出現することから、今日では退薬症状（離脱症状）といわれている→「退薬症状」

クラック

Crack

関連用語

コカイン 麻薬 麻薬及び向精神薬取締法

解 説 塩酸コカインを重曹と混合処理して作られるコカインの遊離塩基（フリーベース）である。1985年頃からコカインの新型として登場した。乱用時に、加熱すると、「パチパチ」と音がすることやひび割れを起こすことからクラックと名づけられたといわれる。

加熱吸入型の乱用に適し、安価であるが、クラックを吸入すると、コカインが肺から直接吸収されるので、血中濃度の上昇は速く速効性があるため、米国では1980年代に大人から子どもに至るまで爆発的に乱用が広まった歴史がある。

法的規制 我が国では「麻薬及び向精神薬取締法」により麻薬として規制されている。

ケーススタディ Case Study

関連用語

ディスカッション プレインストーミング
ディベート ロールプレイング

解 説 ここでいうケーススタディ（事例を用いた学習）とは、日常生活で起こりそうな架空の場面を設定し、児童生徒が登場人物の気持ちや考えまたは行動の結果を予想したり、どのように対処（態度や行動）すべきかについて考えたり話し合ったりする学習活動である。この学習では、架空の人物について話し合うため、個人的な経験を暴露したり気恥ずかしい思いをしたりする心配が少ないことから、児童生徒の率直な気持ちや考えを引き出すことが容易になる。

ケーススタディは、喫煙、飲酒、薬物乱用などの危険行動を助長する心理社会的要因の影響について理解させるのに有用な指導方法の一つである。

指導上の留意点

- ① 児童生徒に自由な発想と十分な時間を確保し、批判的な思考や創造的な思考を促す問いかけをすること。
- ② 授業の「展開」では、「もしあなただったら」という問いかけは避け、物語の登場人物の立場で考えさせること。
- ③ 教師にとって都合のよい特定の考えや価値観を強引に押しつけないこと。
- ④ 授業の終わりにまとめとして、ありがちな結論を性急に位置づけないこと。
- ⑤ 児童生徒に素晴らしいアイデアや考え、または正しい回答を求めることよりも、彼ら自身が自分なりに思考し、他の人の考えを知ってさらに思考を深めるといった過程を重視すること。

●指導事例「じょうずに断る」

指導事項	学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1.導入	① 喫煙、飲酒の健康への影響について確かめ、特に未成年者は喫煙、飲酒すべきでないことを確認する。	●本時では、人から喫煙、飲酒を勧められた時に断る方法について学ぶことを確認する。
2.人からの勧めを断ることが難しい理由	① 用意された物語（図表7-1）の中から各グループで1つを選ぶ ② 主人公の立場にたって、喫煙、飲酒を断るのが難しいと思われる理由をプレインストーミングであげる。 ③ 物語のその後の展開について話し合って作る。	●5～6人1組のグループを作る。 ●プレインストーミングでは、自由な雰囲気の中でできる限り多くアイデアを出すようにさせる。 ●児童の意見に対しては、教師も他の児童も批判などは一切言わない。 ●その後の展開について、各グループで具体的なストーリーを作るようにする。
3.じょうずに断る方法	① 主人公の立場にたって、勧める相手に対し断る方法についてプレインストーミングで具体的にあげる。	●人から喫煙、飲酒を勧められた場合には相手の立場を尊重した上で、ていねいにはっきりと断ることが大切であることを強調する。 ●有効な具体的な断り方の例として図表7-2を示す。
4.まとめ	① 自分で考えた主人公の断るセリフをテープレコーダに吹き込む。	●テープレコーダを事前に準備しておく。 ●大きい声ではっきりと吹き込むようにする。

ゲイトウェイドラッグ Gateway Drug

関連用語

薬物乱用 薬物依存

解説 ある薬物Aを乱用すると、結果的に薬物Bの乱用が始まりやすくなる場合、薬物Aは薬物B乱用へのゲイトウェイドラッグ(gateway drug)であるということがある。入門薬と訳されることが多かったが、entry drug（入門薬）という用語もあることから、ゲイトウェイドラッグは門戸開放薬と訳した方が妥当であろう。

実態 我が国の中学生では喫煙頻度と有機溶剤乱用経験との間には密接な関係がある。喫煙未経験者に比べて、常習的喫煙者では有機溶剤乱用経験率は男子で111倍、女子で384倍と高い。したがって、中学生にとってのたばこは有機溶剤乱用へのゲイトウェイドラッグとなっていることが強く示唆される。また、覚せい剤関連精神障害者の1/3は覚せい剤乱用開始以前に有機溶剤乱用の既往がある。したがって、有機溶剤は覚せい剤乱用へのゲイトウェイドラッグとなっていることが強く示唆される。

よもやま話

米国では大麻がその後の違法性薬物乱用へのゲイトウェイドラッグであると思われているが、そもそも最初に使用される依存性薬物はビール/ワインであり、それらは入門薬(entry drug)と呼ばれることがある。

指導上の留意点

依存性薬物の害を指導する場合は、ある薬物の害を教えるだけでなく、ゲイトウェイドラッグの観点からも危険性を教えることが重要である。

幻覚

Hallucination

関連用語

妄想 覚せい剤 有機溶剤 幻覚剤

解 説 対象がないにもかかわらず、本人にだけに知覚された対象のこと。

幻覚はあらゆる感覚器官に関して起こり得る。聴覚に関するものは幻聴であり、視覚に関するものは幻視、嗅覚に関するものは幻嗅である。幻味、体感幻覚もある。

ほとんどの幻覚は妄想を伴う。覚せい剤精神病患者の約80%は自分を批判・責め立てる内容の幻聴を体験し、約40%は自分の皮膚をはい回る虫などの幻視を体験する。その際、虫がはい回るという体感幻覚も体験する。有機溶剤精神病では約20%の者に幻聴・幻視が認められる。

治 療 向精神薬による薬物療法でそのほとんどが改善するが、時には幻覚が慢性化することもある。

よもやま話

錯覚は実在する対象に対する一過性の誤認である。したがって、錯覚は自ら間違いに気付くが、幻覚は確信であり、治療しない限り訂正されない。

指導上の留意点

覚せい剤、有機溶剤、その他の幻覚剤の乱用により、幻覚・妄想が起きることを理解させることが重要である。

幻覚剤 Hallucinogen

関連用語

幻覚 マジックマッシュルーム 大麻 LSD
薬物乱用 薬物依存 ゲイトウェイドラッグ

解説 幻覚を惹起する作用のある薬物の総称。

作用 LSD-25、大麻、マジックマッシュルームなどが典型である。有機溶剤やMDMAもこれに該当する。これらの薬物は個々に異なる薬理作用を有しているが、幻覚を惹起する点でのみ共通している。

視覚のゆがみを主とし、時間、空間の変容を体験させる。時に聴覚のゆがみもみる。

依存性 精神依存を起こす。

法的規制 LSD-25、MDMAは麻薬及び向精神薬取締法で、大麻は大麻取締法で、有機溶剤は毒物及び劇物取締法で規制されている。マジックマッシュルームは脱法ドラッグである。→「脱法ドラッグ」

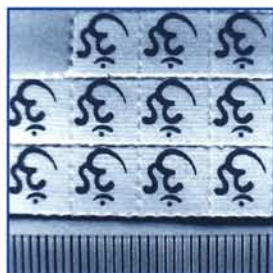
乱用の実態 我が国では大麻は有機溶剤に次いで多く乱用されている薬物である。その他は乱用の拡大が危惧されている。

よもやま話

LSD-25は麦角研究の中で、25番目に合成された薬物である。その幻覚作用を最初に体験したのは開発者自身であった。

指導上の留意点

幻覚剤はゲイトウェイドラッグになりやすい傾向にあることを強調する必要がある。



LSD

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



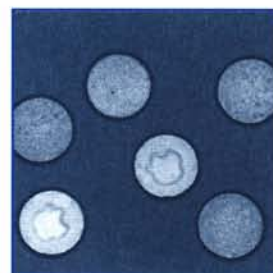
大麻

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



マジックマッシュルーム

写真提供：厚生労働省



MDMA

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

解 説 「21世紀における国民健康づくり運動」のことであり、壮年期死亡率の減少や健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指して2010年度を目途とした具体的な目標等を定め、関係機関・団体、国民が一体となった健康づくり運動を推進しようとするものである。

目 標 たばこについては健康影響についての知識の普及、未成年者の喫煙防止、受動喫煙の害を排除し、減少させるための環境づくり、禁煙希望者に対する禁煙支援などについて目標を設定し、2010年度までに100%実現するとしている。

アルコールについては多量飲酒者の減少、未成年者の飲酒防止、適度な飲酒についての知識の普及を目標として設定し、多量飲酒者男子3.2%以下、女子0.2%以下、未成年者の飲酒0%を目標としている。

諸外国でも健康に関する優先領域における数値目標を設定した公衆衛生施策がとられている。

米国では1979年に公衆衛生局長報告としてHealthy People 1990が策定され、2000、2010と継続している。

広告分析

Analysis of Advertisement

関連用語

意志決定 社会的要因

解説 健康教育における広告分析とは、広告に惑わされることなく、広告の内容を客観的に、論理的に考え、判断する能力を形成することを目的とする学習活動である。広告分析によって社会的要因の一つであるマスメディアの影響に対処できるようになる。広告分析の学習は、基本的には以下の3つのステップを踏みながら進められる。

広告分析の学習のステップ

- ① 広告で使われているテクニック（魅力的なモデルの起用、美しい風景、景品など）を確認する。
- ② 広告が伝えようとするイメージやメッセージ（男らしい、やせられる、ストレスの解消に役立つなど）を見抜く。
- ③ 伝えようとするイメージやメッセージに対して、これまでに学習したことや経験的に知っていることに基づいて反論する。

よもやま話

我が国では1998年4月より、たばこに関してはテレビ・ラジオでのCMは中止されている。しかし、雑誌広告、ビルボード（屋外広告）、電車内の吊り広告などに関する規制はなく、喫煙に対する好ましいイメージを青少年が形成するのに重要な役割を果たしている。なお、アルコールの宣伝・広告は、現在のところ我が国ではすべての媒体で規制なく行われている。

指導上の留意点

広告は人々の生活にとって基本的に有用なものである。しかし当然のことながら、その商品やサービスを購入してもらうためにそれらのメリットは強調するが、デメリットは隠されていることが少なくない。広告分析の授業においては、子どもたちが広告の言っているだけでなく、言っていないことにも注意を向けられるようにすることが重要である。

●指導事例「ポスターを書こう」

指導事項	学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1. 広告のテクニック	① たばこや酒類の広告に使われているテクニックを挙げる。 ② 商品のイメージを伝えることが重視されていることや、そのイメージが商品の本質と異なる場合があることを確認する。	●あらかじめ準備した、たばこや酒類の広告を用いて、生徒の発表を中心に展開する。
2. 題材の設定	① 数人のグループをつくり、健康的なライフスタイルを選び（例：ジョギングをする、野菜を食べる、朝食を毎日食べる、十分な睡眠をとる、喫煙しない、酒を飲まない、間食しない、等）対象とするターゲット、キャッチフレーズ、使う広告のテクニックについて決める。	●生徒の自由な発想で考えさせる。 ●指導事項1及び2を1時間程度で指導する。
3. アイデアスケッチ、下書き、着色	① 各自で、アイデアスケッチをかき、下書きする。 ② ライフスタイルのイメージなどを考えて配色する。	●ライフスタイルのイメージをふくらませ、アイデアスケッチを描いて十分に練る。
4. 作品紹介、鑑賞	① どのようなライフスタイルをアピールしようとしたのか、またどのような広告のテクニックを用いて工夫したのかを発表する。	●グループ内で相互に評価し合う。 ●クラス全体に発表する。

日本学校保健会編：新訂 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引 高等学校編、第一法規、77、1996

向精神薬 Psychotropic Drugs

関連用語

麻薬及び向精神薬取締法

解説 一般的には精神作用のある薬物を向精神薬と総称し、治療薬以外の幻覚剤やアルコールなどの嗜好品も含まれる。気分、思考、意欲、知覚、覚醒度、記憶など中枢神経への薬理作用により行動へも影響する。向精神薬のなかで精神依存性のある薬物は乱用される可能性があるため、乱用の実態に応じて製造、移動、所持、使用が規制されている。

新しい薬物（薬剤）は、依存性を中心とした薬理学的な特徴に応じて既知の類似薬物と同等の規制を受けることになる。国内法としての麻薬及び向精神薬取締法でいう「向精神薬」とは、麻薬ほどの身体依存や精神依存性などはないものの、乱用の危険がある薬物として国際的にも規制されているものである。主なものを挙げるとフェノバルビタールなどの睡眠薬、ジアゼパムなどの抗不安薬、注意欠陥多動性障害に処方するメチルフェニデート、ペンタゾシンなどの鎮痛薬、及びこれらと同等の物質である。

国際的には国連麻薬委員会により運用されている麻薬に関する単一条約、向精神薬に関する条約、麻薬及び向精神薬の不正取引の防止に関する国際連合条約がある。国際法である向精神薬に関する条約には乱用による弊害と有用性を考慮してⅠ項（危険性大、有用性無し）にLSDやメスカリンなど、Ⅱ項（危険性大、有用性あり）にはアンフェタミン類やメチルフェニデートなど、Ⅲ項（危険性中等度、有用性大）にはペントバルビタールやペンタゾシンなど、Ⅳ項（危険性有り、有用性大）には鎮静睡眠薬やマジンドールなどの食欲抑制薬が含まれている。

我が国での薬物関連精神障害の動向をみると、覚せい剤が最も多く、次いで有機溶剤、睡眠薬、抗不安薬、鎮痛薬、鎮咳薬、大麻、コカイン、LSDとなっている。

よもやま話

時代の移り変わりとともに新しい薬が登場して乱用されたり、はじめは正しく使用されていたものがいつの間にか乱用されるようになったりする。戦後、新しい乱用が増加し、そのため新しい規制法が必要となった。乱用者が増えることで嗜好品や医薬品が規制を受けることになる。

指導上の留意点

向精神薬は医薬品として重要なものであるため、医師や薬剤師の指示を守って正しく使用すること、乱用しないことなどについて理解させることが大切である。

合法ドラッグ

関連用語

脱法ドラッグ

解説 脱法ドラッグを意味する造語。英語圏では、アルコール、たばこのことを成人には使用が禁止されていない薬物という意味で、合法ドラッグ(legal drug)と呼ぶことはあるが、我が国では異なった意味で使用されている。

コカイン Cocaine

関連用語

クラック 麻薬 麻薬及び向精神薬取締法

解説 南米に自生するコカの葉の中に含まれる成分のひとつ。コカ葉から抽出される褐色糊状のコカペーストを化学処理して、塩酸コカインが製造される。

作用 中枢神経系に対する興奮作用を有し、依存形成作用が極めて強い。中枢神経系の興奮作用の他に、粘膜麻酔作用を有するので臨床上使用される。メタンフェタミンに比べて、作用時間が短いため、薬物依存状態では、入手のための薬物探索行動(借金、窃盗事件など)が頻回に現れるが、精神病を引き起こす毒性は比較的弱いものと思われる。また、薬物依存状態では、けいれん発作が比較的発現しやすい。

依存性 精神依存を引き起こす。身体依存はないとされている。

乱用 我が国では、幸いにして、コカインの乱用の大きな流行は経験していない。しかし、米国では、当初社交界で経鼻的に吸入された経緯があり、コカインには上流社会のイメージがあった。1970年代にはコカインは主に経鼻的や静脈注射で乱用されていたが、1980年代に安価なクラックが出回るに及んで、コカインの乱用が大流行した。

法的規制 我が国では、麻薬として「麻薬及び向精神薬取締法」により規制されている。



写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

よもやま話

インカ帝国では、原住民が高地での重労働による疲労感や空腹に対する特効薬として、コカ葉を噛んでいたことが知られている。

「2000年世界麻薬報告」によると、世界の潜在的コカイン製造量は900トンを超えた。'96年に比べると'99年は700トン台で減少傾向にある。

国連麻薬統制計画：UNDCP

United Nations International Drug Control Programme

解 説 薬物の国際的な流通や、薬物乱用を防止するために国連に設けられた機関。主として発展途上国の不正な薬物の生産、取引、乱用・中毒の問題を解決するために、農業開発、代替収入の導入、取締り、予防・治療・リハビリテーション、法的制度改革等の技術的、資金的援助を行う。

解説 コミュニケーションスキルとは、自分の気持ちや考えを上手に伝え、また相手の気持ちや考えを理解する能力である。コミュニケーションスキルは、良い人間関係を形成し、維持するために重要である。子どもたちが習得すべき基本的コミュニケーションスキルとしては、コミュニケーションには言語的要素と非言語的要素があること、コミュニケーションは話し手と聞き手の両方向のプロセスであることを理解し、実践する能力が含まれる。

また、喫煙、飲酒、薬物乱用などの危険行動をとるように友人などから圧力を受けた時に必要となる能力が、自己主張コミュニケーションスキルである。そうした状況において人が取る行動としては受動的行動や攻撃的行動があるが、いずれも自分や相手にとって好ましくない結果を引き起こす恐れが高い。自己主張コミュニケーションスキルを持つことによって、人間関係を損なうことなく、自分の権利を守ったり、自分の気持ちや考えを明確に伝えたりすることが可能となる。

自己主張コミュニケーションスキルの要素には、言語的要素と非言語的要素とがある。言語的要素としては、自分の気持ちや考えを率直に述べること、理由を述べること、相手の立場を理解していることを伝えることなどが挙げられる。非言語的要素としては、声の大きさ、話す速度、視線、表情、姿勢、相手との距離などがある。

指導上の留意点

コミュニケーションスキルを形成するために用いられる重要な指導方法の一つがロールプレイングである。ロールプレイングが効果的な学習機会になるための条件の一つに、獲得すべきコミュニケーションスキルの要素について子どもたちがよく理解しておくことが挙げられる。さもなければ、ロールプレイングは単なる遊びに終わり、スキルを向上させるという本来の目的を達成することはできない。

●指導事例「もし友達から喫煙、飲酒、薬物乱用をすすめられたら」

指導事項	学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1. 喫煙、飲酒、薬物乱用に関する問題状況	① 用紙に喫煙、飲酒、薬物乱用に関する自分で見たたり聞いた、書き込まれたりした状況を記入する。 (記入した用紙を回収箱に入れる。)	● 回答の秘匿性に留意する。 ● あらかじめ書いておかせてもよい。
2. 様々な対処法	① 数名のグループをつくる。 ② 各グループの代表は、用紙の中から友達の影響に関する問題状況を選ぶ。 ③ ブレインストーミングをする。 ● 選んだ問題状況について、友達からのすすめを断るのが難しい理由を挙げる。 ● 友達からの影響に対処する方法を自由に挙げる。	● 自由な雰囲気の中で、できる限り多く発表させる。 ● 生徒の意見に対しては、教師も他の生徒も批判などは一切言わないようにする。 ● 人の意見を聴くことにより、豊かな発想ができるようにさせる。
3. コミュニケーションの方法(スキル)	① コミュニケーションのタイプについて理解する。	● コミュニケーションのタイプについて説明し、自己主張的に対応することの重要性を強調する。(図表15-1)
4. ロールプレイング	① ロールプレイングの目的と方法を理解する。 ② ロールプレイングを行う。 ③ ロールプレイング終了後、グループで話し合い、その結果を全体に発表する。 ● 状況の対処方法は適切だったか。 ● 他に対処方法があったのではないか。 ④ 特に、うまくいかなかったことについて感想を発表する。	● 演じたいロールプレイングの場面を生徒に選ばせる。 ● ロールプレイングの約束ことを提示し、説明する。(図表15-2) ● 可能な限り全員に行わせる。 ● 「間違っている」「正しい」という判断より、「他に取るべき方法はなかったか」「その行動によって予測される結果」に目を向けさせるようにする。 ● たばこやアルコール飲料をすすめる役は必ず教師が演じる。

コントロールド・デリバリー Controlled Delivery

関連用語

麻薬特例法

解説 捜査当局が薬物の不正取引が行われていることを知りながら、薬物を直ちにに取り上げ取り調べるのではなく、そのまま、流通させ、取引に関係した犯人を一網打尽にする捜査方法のこと。中身の薬物は、捜査当局の監視下に置かれる。また、中身の薬物はそのままにしておく方法と中身を入れ替える方法がある。「泳がせ捜査」とも呼ばれる。

酒 Alcoholic Beverages

関連用語

アルコール エタノール アルコール飲料
アルコール依存症 未成年者飲酒禁止法

解説 我が国では、酒税法（第2条）により、「1度（1体積%）以上のアルコールを含む飲料」を酒類と定義している。さらに、同法は、酒類の種類（第3条）も決めている。それによると酒類は、清酒、合成清酒、しょうちゅう、みりん、ビール、果実酒類、ウイスキー類、スピリッツ類、リキュール類、雑酒（発泡酒、粉末酒など）に分類され、それぞれ一定の税率が課せられている。清酒・ビール・果実酒など、普通に醸造して作ることのできる酒類は、アルコール含量が20%未満で、しょうちゅう・ウイスキー類・スピリッツ類など、これ以上濃度の高い酒類は蒸留によって作られる。従って酒類は、その種類によっておおよそ一定のアルコール含量を示す。人々の酒に関する嗜好性も変化してきている。戦後一貫して我が国のアルコール消費量は増加してきていたが、それはビール（最近では発泡酒）の増加によるところが大きい。これに対して、伝統的な清酒の消費量は低下してきている。

よもやま話

酒税と消費税を合わせた負担率は酒の種類により異なる。日本酒ではおおよそ価格の18%、ビールで47%、発泡酒で29%である。発泡酒がビールに比べ低価格なのはこのためである。

市販薬（品） Over-The-Counter Drugs

関連用語

医薬品 OTC 処方箋

解 説 薬局で処方箋なしで購入することができる医薬品。

嗜癖 Addiction

関連用語

薬物乱用 薬物依存

解 説 嗜癖とは、ある特定の行動・行為（摂食行動、ギャンブル、買い物、仕事など）、人間関係（薬物依存者への過度の世話など）などへののめり込みを表す言葉。

嗜癖は、かつて、ある薬物への習慣的な過度の使用への溺れた状態を表現する用語として、1957年にWHOにより以下のように定義づけられた。「ある薬物消費の繰り返しにより生じる、断続的ないしは慢性的な中毒状態である。その状態は以下によって特徴づけられる。1)その薬物を使い続けたいという抵抗しがたい欲求（衝動）と何としてでも手に入れたいたいという抵抗しがたい欲求（衝動）、2) 使用量の増加傾向、3)薬物の作用に対する精神的（心理的）かつ身体的依存、4)個人と社会に対する有害な作用」。しかし、その後、1)耐性（使用量の増加として現れる）や身体依存が明確でない依存性薬物が存在する（それぞれ、コカインやアンフェタミン類など）。2)身体依存自体は薬物の直接的薬理作用の結果生じた、変容した生理学的状態である。3)慢性疼痛治療のために大量のモルヒネを使用した場合、患者はモルヒネによる身体依存にはなるが、精神依存に陥るとは限らないことなどが明らかとなり、1973年、WHOは嗜癖・習慣(habit)という用語を廃し、依存(dependence)という用語を使うことに決定した。

したがって、WHOによる専門用語としての嗜癖は既に死語となっているが、ある特定の行動・行為（摂食行動、ギャンブル、買い物、仕事など）、人間関係（薬物依存者への過度の世話など）などへののめり込みを表す言葉としては有用な用語である。

社会的要因

Social Factors on Behaviors

関連用語

ロールプレイング 広告分析 心理的免疫理論

解説 社会的要因とは、人の取る行動に影響を与える要因のうち、特に両親、兄弟・姉妹、友人などの周囲の人々の行動や態度、テレビや雑誌などのマスメディア等の影響のことである。とりわけ青少年の態度や行動には社会的要因が大きな影響を与えている。

欧米では1970年代になって、ただ単に知識を与えるだけではなく、社会的要因に対処する能力の形成に焦点を当てた健康教育プログラムが開発され、喫煙防止などに効果が認められた。

今日では、喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育を含む、行動変容を目指す健康教育においては、社会的要因の影響に気づかせ、対処する能力を形成することは、基本的要素の一つとみなされている。

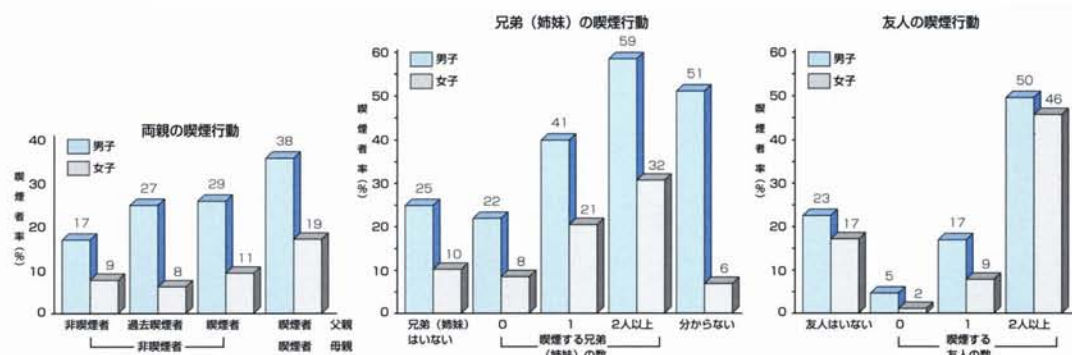
よもやま話

社会的要因の影響に焦点を当てた喫煙防止プログラムでは、まず知識面では、喫煙をしないという動機づけを高めるために、喫煙直後の心拍数の増加などの急性の生理的影響や、息が臭くなるなどの心理社会的影響など、子どもたちにとって身近で誰にでも起こりうる影響を強調している。また、喫煙開始を促す社会的要因の影響に気づかせるとともに、広告分析によってマスメディアのメッセージを見抜き反論する能力を育て、ロールプレイングによって友人からの圧力を拒否するスキルを習得させようとするものである。

指導上の留意点

平成14年度から（高等学校においては平成15年度から学年進行で）完全実施される学習指導要領の教科体育・保健体育の保健においては、社会的要因の影響に対処する能力の形成が重視されるようになった。指導に当たっては、行動変容を目指す健康教育の基本的な考えや具体的指導方法に関して、日本学校保健会「喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育指導者用ビデオ-育てたい生きる力」などによって理解するとともに、ワークショップに参加することが望ましい。

●資料「周囲の人の喫煙行動と高校生の喫煙行動との関係」



（川畑徹朗ら：青少年の喫煙・飲酒行動 -Japan Know Your Body の結果より-、日本公衆衛生雑誌、38、885-899、1991）

シャブ

関連用語

覚せい剤 メタンフェタミン 覚せい剤取締法
薬物の俗称

解 説 第二次覚せい剤乱用期においては、主にメタンフェタミンが乱用されたが、シャブは乱用者仲間で使われた覚せい剤の俗称であり、使用時に水に溶解する時に「シャブシャブ」と混ぜるからとか、骨までシャブルからとかいわれているが、明らかではない。

受動喫煙

Passive Smoking

関連用語

環境たばこ煙 主流煙 たばこ たばこ規制
たばこ行動計画 副流煙

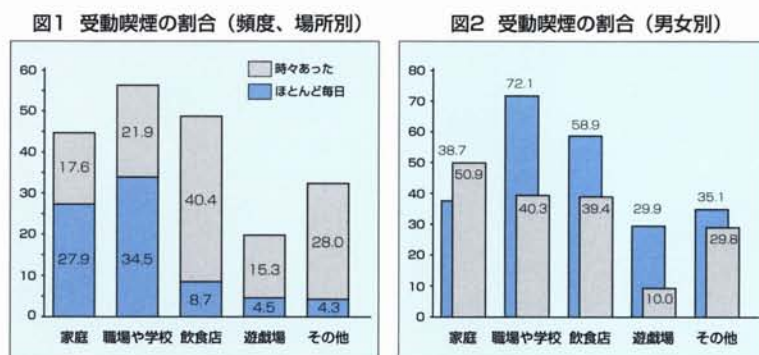
解説 受動喫煙はpassive smokingの訳語である。通常の喫煙を意味する能動喫煙(active smoking)に対置され、非喫煙者が自分の意思に反して、あるいはそれと無関係にたばこ煙(環境たばこ煙)に曝露され、吸煙を余儀なくされている状態を受動喫煙と言う。不随意喫煙involuntary smokingという語も広く用いられ、強制喫煙、間接喫煙あるいは迷惑喫煙などの語もある。

受動喫煙の頻度と場所 平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査報告書(厚生省)によると、「ほとんど毎日受動喫煙を経験している」人の割合は職場(学校を含む)34.5%、家庭27.9%、公共の場(飲食店、遊技場その他)17.5%で、「時々あった」と「ほとんど毎日」を加えた割合を男女別に見ると、家庭で38.7/50.9%と女性が高値であるが、他はすべて男性の方が高く特に職場では72.1/40.3%となっている。

環境たばこ煙の曝露量 種々の生活環境における環境たばこ煙の吸入量を調査した結果から、粒子相物質の吸入量は能動喫煙の場合に比較して非常に少なく、ニコチンでは1/100にしか過ぎないが、気相成分中の発がん性物質、例えばジメチルニトロソアミンはほぼ同等の吸入量になることもあったと報告されている。

生体影響 受動喫煙の生じている際には急性影響として、環境たばこ煙の吸入による気道粘膜と同時に、目の粘膜に対する刺激が身体的のみならず精神的苦痛を引き起こす。また、体内に取り込まれたニコチンやCOの作用により呼吸・循環機能変化をもたらす、慢性閉塞性呼吸器疾患や虚血性心疾患の患者では症状の悪化を招くことがある。特に小児喘息罹患児への影響が大きい。慢性影響としては、配偶者の喫煙習慣と関連した非喫煙者である妻あるいは夫の肺がんの危険と共に、虚血性心疾患の危険が増高するという疫学研究の結果が多数報告されている。小児期の家庭内受動喫煙が乳幼児突然死症候群、急性呼吸器感染症、中耳炎、小児喘息などの危険を高めることも知られている。

●受動喫煙の割合(頻度、場所)



厚生省：平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査報告書、2000

よもやま話

国立がんセンター疫学部長であった故平山 雄が、非喫煙者である妻の肺がん死亡率は配偶者が喫煙習慣を持つ場合にはそうでない場合より高率であることを、世界で初めて発表したのは1980年のことである。

主流煙

Mainstream Smoke

関連用語

たばこ 副流煙 環境たばこ煙 ニコチン タール
発がん性物質

解説 主流煙とは、mainstream smoke(MS)の訳語である。
シガレット（紙まきたばこ）、シガーあるいはパイプた
ばこなどの喫煙時にたばこ自体を通過して、喫煙者の
口腔に達するたばこ燃焼生成物質の複合体である。

煙中成分の分析 シガレット主流煙の分析は、次のような国際的
標準条件下に人工喫煙装置で燃焼させた煙を集めて実
施される：

- 吸煙容量：1服について35ml
- 吸煙時間：1服について2秒間
- 吸煙頻度：1分毎に1回
- 吸殻の長さ：30mm

（フィルター・チップの有無にかかわらず）

物理化学的性状 シガレット主流煙は点火部位の温度850～950℃
の高温燃焼下に発生し、肉眼的に白色に見え、表面が
滑らかな中央粒径0.2～0.3μmの球形をなすタールがガ
ス相の中に浮遊している。pH6前後の弱酸性で、pH9
前後の副流煙に比較して粘膜刺激性は低い。

よもやま話

主流煙中のタールとニコチ
ンの収量がそれぞれ1mg
及び0.1mgの銘柄シガレッ
トが国内外のたばこ製造会
社から市販され、『いちい
ち戦争』などと呼ばれる売
上合戦が華々しく行われて
いる。

- 表1 シガレット煙気相成分に含まれる主要有害物質 Wynder, E.L.& Hoffmann, D., 1979
- 表2 シガレット煙粒子相成分に含まれる主要有害物質 Wynder, E.L.& Hoffmann, D., 1979

表1

物質名	生物活性 ¹⁾	シガレット1本当たり収量	
		範囲：報告例	米国シガレット ²⁾
ジメチルニトロソアミン	C	1-200 ng	13ng
エチルニトロソアミン	C	0.1-10 ng	1.8ng
ジエチルニトロソアミン	C	0-10 ng	1.5ng
ニトロピコリン	C	2-42 ng	11ng
その他のニトロソアミン(4種)	C	0-20 ng	?
ヒトラジン	C	24-43 ng	32ng
ビニルアクリライド	C	1-16 ng	12ng
ウレタン	TI	10-35 ng	30ng
ホルムアルデヒド	CT, CoC	20-90 μg	30μg
シアニ化水素	CT	30-300 μg	110μg
アクリロレイン	CT	25-340 μg	70μg
アセトアルデヒド	CT	18-1,400μg	800μg
窒素酸化物(NO) ³⁾	T	10-600 μg	350μg
アンモニア	T? ⁴⁾	10-150 μg	60μg
ピリジン	T? ⁴⁾	9-93 μg	10μg
一酸化炭素	T	2-20 mg	17mg

¹⁾：他に未確定物質あり。²⁾：Cは発癌物質、BCは膀胱発癌物質、TIは腫瘍
増進物質、CoCは発癌促進物質、CTは肺がん増進物質、Tは有害物質。
³⁾：1973-1976年に市販された85mmサイズの同切りシガレット。⁴⁾：95%以上
がNOで残りはNO₂。⁵⁾：米国シガレットではpH<6.5なので有害。アンモ
ニアおよびピリジンはプロトン化した形でしか存在していない。

アおよびピリジンはプロトン化した形でしか存在していない。

表2

物質名	生物活性 ¹⁾	シガレット1本当たり収量	
		範囲：報告例	米国シガレット ²⁾
ベンゾ(a)ピレン	TI	8-50 ng	20ng
5-メチルチオベン	TI	0.5-2 ng	0.6ng
ベンゾ(b)フラニアン	TI	5-40 ng	10ng
ベンゾ(a)アントラセン	TI	5-80 ng	40ng
その他の多環式芳香族炭化 水素(30種以上)	TI	?	?
ジベンツ(a, i)アクリジン	TI	3-10 ng	8ng
ジベンツ(a, b)アクリジン	TI	?	?
ジベンツ(c, d)カルバゾー ル	TI	0.7 ng	0.7ng
ベンゼン	CoC	50-200μg	150μg
フルオランセン	CoC	50-250μg	170μg
ベンゾ(g, h, i)ペリレン	CoC	10-60 ng	30ng
その他の多環式芳香族炭化 水素(10種以上)	CoC	?	?
ナフタレン類	CoC	1-10 μg	6ng
1-メチルインドール類	CoC	0.3-0.9μg	0.8ng
9-メチルカルバゾール類	CoC	0.005-0.2μg	0.1ng
その他の中性化合物	CoC	?	?
カチコール	CoC	40-460μg	270μg
3-および6-メチルカチコ ール類	CoC	30-40 μg	32μg
その他のカチコール類(4 種以上)	CoC	?	?
未知のフェノール類および 類	CoC	?	?
N-ニトロソニコチン	C	100-250ng	250ng
その他の非揮発性ニトロソ アミン類	C	?	?
多ナフチルアミン	BC	0-25 ng	20ng
その他の芳香族アミン	BC	?	?
未知のニトロ化合物	BC	?	?
ボロニウム200	C	0.03-1.3pCi	?
ニッケル化合物	C	10-600ng	?
カドミウム化合物	C	9-70 ng	?
鉛	C	1-25 μg	?
ニコチン	T	0.1-2.0mg	1.5mg
その他のタバコ・アルカロ イド類	T	0.01-0.2mg	0.1mg
フェノール	CT	10-200μg	85μg
タンネン類(3種)	CT	10-150μg	70μg

¹⁾：他に未確定物質あり。²⁾：表1参照。

身体依存

Physical Dependence

関連用語

薬物依存 薬物乱用 退薬症状 精神依存

解説 体内に入った薬物に順応するために生じた、生体の機能変容状態であり、その結果、薬物の量が減少してくると、退薬症状が出現する状態。

シンナー

Paint Thinner

関連用語

有機溶剤 トルエン

解説 我が国で乱用される代表的有機溶剤。元来は塗料の薄め液。

心理的免疫理論

Psychological Inoculation Theory

関連用語

ロールプレイング コミュニケーションスキル
社会的要因

解説 健康教育へのロールプレイング導入の基礎となっている理論の一つで、社会的免疫理論（social inoculation theory）とも言う。

心理的免疫とは、病気に対する身体的免疫力になぞらえた考え方で、ロールプレイングなどの学習活動を通じて社会的要因、とりわけ周囲の人からの圧力への対処能力をあらかじめ形成しておくことによって、実際に喫煙、飲酒、薬物乱用などの危険行動を勧められるような場面に遭遇したとしても、より効果的に対処できるようになることを期待している。

指導上の留意点

心理的免疫理論によれば、実際に起こりそうもないような誇張された状況設定は意味がない。特にスキル形成の初期の段階では比較的対処することが容易な状況でスキルを練習し、スキルの習熟につれて状況をより複雑で困難なものに変えて行くべきである。

よもやま話

心理的免疫理論によれば、健康を損なう行動を取るように促す社会的要因が「ウイルス」、社会的要因の影響に対処するためのスキルが「抗体」であり、子どもたちを弱い少量の「ウイルス」に曝すことによって「発病」、すなわち危険行動を予防できると考える。なおinoculationは「予防接種」という意味であり、psychological inoculation theoryを直訳すれば「心理的予防接種理論」となる。

睡眠薬

Hypnotics

関連用語

バルビツール系睡眠薬 ベンゾジアゼピン 向精神薬

解説 睡眠障害に対する治療薬であり、脳の知覚及び運動領域の興奮を抑制することにより効果をもたらす。睡眠薬は当初バルビツール酸類が主に用いられていた。超短時間作用性のチオペンタール、短～中時間作用性のアモバルビタールやペントバルビタール、長時間作用性のフェノバルビタールなどである。しかし、反復使用者に耐性や精神依存、身体依存が形成されたり、乱用が生じるなど弊害がみられるようになった。そこで、依存性や耐性形成の少ない薬物としてベンゾジアゼピン系睡眠薬が登場し、現在での主な睡眠障害治療薬となっている。入眠障害、中途覚醒、早朝覚醒など睡眠障害のタイプに応じて、短時間作用型、中時間作用型、長時間作用型睡眠薬が使用される。新しい薬剤ほど乱用や依存性は少なくなっているが、効果発現の早い薬物が乱用されやすい。青少年の睡眠薬乱用には「睡眠薬遊び」に代表されるように集団的あるいは流行的な要素が多い。一方、中高年では医療目的で使用を始めたのに反復使用しているうちに薬物依存症に陥ることがある。

指導上の留意点

睡眠障害治療薬には依存性のあるものがほとんどであるが、医薬品として重要なものであるので、医師や薬剤師の指示を守って正しく使用すれば問題がないこと、乱用をしないことなどについて理解させることが大切である。

よもやま話

睡眠薬を常用していた人がパーティーで過量のアルコールを飲用して帰宅し、高ぶりを静めるためいつもより多めに睡眠薬を服用して床についた。その後、昏睡状態が遷延した例がある。アルコールも睡眠薬も脳の機能を抑制するので併用は禁忌である。

ストレス対処スキル Stress Management Skills

関連用語

ライフスキル

解説 ストレス対処スキルとは、ストレスの原因と影響を認識し、ストレスの原因を少なくしたり、避けられないストレスの影響を小さくしたりする能力である。人は生きて行く限りストレスを避けることはできない。また思春期は、様々な身体的、心理的、社会的変化が短期間に起こり、個人差も大きいために、強いストレス状況に置かれ、喫煙、飲酒、薬物乱用などの危険行動を招く恐れが高い。そのため、ストレスへの適切な対処スキルを学ぶことは極めて重要である。

児童生徒が習得すべきストレス対処スキルの要素としては以下のような内容が挙げられる。

ストレス対処スキルの要素

- ① どんなことが自分にとってストレスの原因（ストレッサー）になりやすいか気付く。
- ② ストレスによって自分に生じる身体、精神、行動面の反応（ストレス反応）に気付く。
- ③ 実行可能なストレスへの対処法を考える。
- ④ ストレスへの対処策を練習し、日常生活に適用する。

よもやま話

ストレスにはユーストレス（eustress）とディストレス（distress）の2つがある。ユーストレスは「好ましいストレス」であり、人の成長につながる可能性のある変化や挑戦である。ディストレスは個人の対処能力を超えた「好ましくないストレス」であり、心や体に好ましくない影響を及ぼす恐れがある。しかし、ある状況や出来事がユーストレスであるかディストレスであるかを区別することは必ずしも簡単ではない。

指導上の留意点

平成14年度から（高等学校においては平成15年度から学年進行で）完全実施される学習指導要領の教科体育・保健体育の保健においては、ストレスへの適切な対処法が重視されている。ストレスに関する学習においては、ストレスへの不適切な対処行動の一例として喫煙、飲酒、薬物乱用があることにも触れるようにし、喫煙、飲酒、薬物乱用に関する学習への動機づけを高めることが望まれる。

●指導事例「前向き思考に生きよう」

指導事項	学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1. ストレスとは	① ストレスとはどういうことかを考え、それぞれの意見を述べあう。 ② ストレスの定義を確認する。 ③ ストレス源にはどのようなものがあるかを具体的に確かめる。	● 多くの意見が出るように発問する。 ● いままでどのようなストレスを受けたかを発問し、ストレスが多様であることに気づかせる。 ● 「ストレスとは刺激に対する反応である」ことを理解させる。 ● 生理的、物理的、社会心理的刺激などがあり、現代社会では人間関係のストレスが多いことに気づかせる。（図表 7-1）
2. ストレスの反応様式	① ストレスの反応様式には大別して「行動反応」、「心理反応」、「身体反応」があることを知る。 ② 行動反応としての喫煙、飲酒、薬物乱用を考える。	● 行動様式の変化や生活リズムの乱れとして現れること、精神的、情緒的な変化として現れること、種々の身体的症状として現れることを理解させる。（図表 7-2） ● 行動反応の一つとしてとらえることを強調する。 ● 習慣性、依存性があり、止められなくなることがあることを理解させる。
3. ストレスマネジメント	① 問題行動（反社会的行動、非社会的行動）について考える。 ② 自分なりのストレスへの対処の方法を考える。	● 未成年者の喫煙、飲酒と薬物乱用は法に触れることから反社会的行動であり、逃避的対応からは非社会的行動であることを理解させる。 ● ストレスから逃げるだけでなく、ストレスと上手につき合うことの大切さを理解させる。（図表 7-3）

日本学校保健会編：新訂 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引 高等学校編、第一法規、66、1996

スピード Speed

関連用語

エス (S) メタンフェタミン 覚せい剤

- 解説** 第三次覚せい剤乱用期に入り、覚せい剤(メタンフェタミン)は「あぶり」という吸入による方法で乱用されるようになり、乱用者仲間では、スピード(speed)という俗称で呼ばれるようになった。英語の頭文字を取って、エス(S)とも呼ばれる。
- 乱用** 覚せい剤がスピードとかエスという俗称で呼ばれ、ファッション感覚で受け入れられるようになったことは、覚せい剤の乱用が中学生や高校生にまで拡大していった要因の一つと考えられる。

精神依存 Psychological Dependence

関連用語

薬物依存 身体依存

- 解説** 薬物使用への渴望に駆り立てられた薬物使用に対する自己コントロール喪失状態であり、薬物依存の必須条件である。

精神保健福祉センター Mental Health and Welfare Center

関連用語

薬物依存

- 解説** 精神保健福祉センターは、精神保健及び精神障害者の福祉に関し、知識の普及を図り、調査研究を行い、並びに相談及び指導を行う施設であって、総合的技術センターとして地域精神保健福祉活動推進の中核となる機能を担っている。
- 活動内容** その活動内容は、地域住民の精神的健康の保持・向上、精神障害その他の適応障害の予防から、社会復帰の促進・自立と社会経済活動へ参加促進のための援助に至るまで広範囲にわたっている。
- 薬物依存者の社会復帰のための支援も職務内容に含まれている。

セルフエスティーム

Self-esteem

関連用語

ライフスキル

解 説 セルフエスティームとは自尊心あるいは自尊感情などと訳され、自分の能力や価値に対する自信の程度を意味している。セルフエスティームは、両親、教師、友人などの重要な他者からの評価、成功や失敗の経験などを通じて形成され、人の取る行動に大きな影響を与える。思春期の危険行動に関する国内外の研究によれば、様々な危険行動の根底には共通して低いセルフエスティームの問題が存在していることが明らかになっている。

子どもたちのセルフエスティームを形成するためには、独自性の感覚（自分には自分らしい特質があるという個性の感覚）、有能性の感覚（自分にはなすべきことをなす能力があるという感覚）、結びつきの感覚（自分にとって重要な人、場所、物との関係に満足しているという感覚）を育てることが重要である。

子どもたちのセルフエスティームの形成にとって最も重要な役割を果たすのは親であり、親からの心理・社会的自立が顕著になる思春期においては学校の果たすべき役割も大きい。

指導上の留意点

平成14年度から（高等学校においては平成15年度から学年進行で）完全実施される学習指導要領の特別活動においては、「自己の個性を見つめ、それを大切にしていけることは、自尊感情を高め、自己確立や自己実現を図るための基盤となる」（中学校「個人及び社会の一員としての在り方に関すること」と記され、セルフエスティームの形成と密接なかかわりのある学習内容が盛り込まれている。

●指導事例「自分を見つめ自分を知る」

指導事項	学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1.セルフエスティームとは	① セルフエスティームの重要性について知る。	●図表 13-1を提示し、人生上の様々な問題を上手に解決していくための基盤として、セルフエスティームが重要であることを理解させる。
2.セルフエスティームを維持・強化するためのプロセス	① セルフエスティームを維持・強化するためのプロセスを理解する。	●図表 13-2を提示し、その維持・強化のためのプロセスを把握させ、本時のコラージュ作りの位置づけについて理解させる。
3.コラージュ作成	① コラージュ作成の目的を理解する。 ② コラージュ作成の方法を理解する。（カラー資料19参照） ③ コラージュを作成する。 ●ペアをつくってお互いの横顔の大きなシルエット（用紙B4大）を描く。そのシルエットを使って、予め準備した雑誌、新聞、広告等から自分の興味や考えと合うものを選び、切り取り、貼っていく。 ●コラージュの裏にコメントを書き込む。 ④ コラージュ作成を通して、自己の内面を表現できたかを確認する。	●「自己の心の表現」としてのコラージュ作成であることを理解させる。 ●コラージュ作成前にあらかじめ、自分について好きな点、得意なところ、努力すれば直せる点、将来なりたい職業等をワークシートに記入させておく。 ●作成中、他の人は口をはさまないように指示する。 ●完成された作品の取り扱いや、個別指導の必要性の有無について留意する。
4.セルフエスティームの維持・強化の重要性	① 自己の心の状態を知る。 ② セルフエスティームの維持・強化が、喫煙、飲酒、薬物乱用等の問題行動の防止につながることを理解する。	●喫煙、飲酒、薬物乱用等の問題行動はセルフエスティームが低い時（否定的自己概念を抱いている時）に起こりがちであることを説明し、その維持・強化の重要性を理解させる。

日本学校保健会編：新訂 喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する指導の手引 高等学校編、第一法規、78-79、1996

相対危険度 Relative Risk

関連用語

比較危険 危険因子 疫学

解 説 危険因子にさらされた集団（暴露群と呼ばれる）の病気や障害の発生率と危険因子にさらされない集団の発生率の比。

危険因子にさらされることによって発生率が何倍になるかを示し、危険因子の作用の強さを表す。疫学、公衆衛生学分野で使われ、集団を対象に病気や障害の発生要因を探り、予防に役立てるための指標として使われる。

底つき体験 Hitting the Bottom

関連用語

薬物依存

解 説 薬物依存は慢性の疾患であり、その治療は薬物依存者自身のセルフ・ケアが基本である。言い換えれば、治療の主体は薬物依存者本人である。底つき体験とは、依存対象の薬物への依存形成過程において、依存者自身が経験した薬物使用による身体的障害、精神的障害、及び社会的な問題について、「このままではどうしようもない」と気付くことであり、底つきを体験してようやく薬物依存者自身が自ら治療の場面に登場して、回復のための治療が始まる。どの段階で底つきを体験するかは、薬物関連問題重症度によることは勿論、その養育歴、生活歴などによっても異なり、すべての依存者が社会の底辺まで落ちて初めて体験するとは限らない。

タール Tar

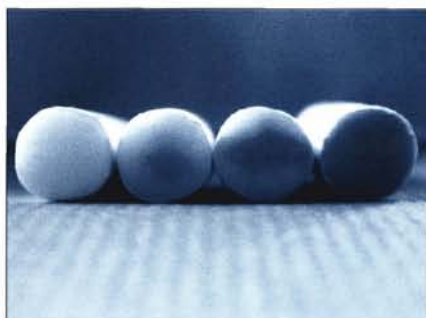
関連用語

主流煙 副流煙 ニコチン 発がん（性）物質

解説 タールはtarの日本語読みである。たばこ煙中に含まれる蒸気及び液滴状微粒子である粒子相物質の混合物で、通常はガラス繊維製のケンブリッジ・フィルターで捕集された有機無機の気相成分を除く全粒子相物質(total particulate matter, TPM)である。これは水分を含み粗タール(crude tar)と呼ばれ、俗称「やに」であり、特にwet TPMとして取扱い、水分及びニコチンを除いたものをdry tarあるいは単にTPMとする場合がある。

シガレット主流煙中のタール タール(粗タール)はニコチンも含んでおり、タール収量の多少に対応してニコチン量も変化するが、例えば米国の市販シガレット公示タール量(売上加重平均)は、1955年の約37mgから1990年の約12mgまで減少し、低タール化が顕著である。我が国で現在市販されているシガレットの公示収量は24mgを最高に20mg以上は3銘柄であるのに対して、1mgは14銘柄を数える(平成13年)。

フィルター・チップのタール着色斑 フィルター・シガレットのフィルター・チップ末端部には主流煙中タールが沈着して褐色を呈する。円周に沿って小さな通気孔を持つ有孔フィルター(ventedまたはventilated filter)の低タールシガレットでは、喫煙者が意識的・無意識的にこれを手指や唇で部分的あるいは全周にわたって閉塞して吸煙することがある。タールやニコチンの取込み量を増やすための吸煙様式修飾(自己調節)と考えられている。通気孔閉塞がない場合にはタール着色はフィルター・チップ末端断面の中央に集中するので牛眼(bull's eye)斑を呈するが、通気孔が完全に閉塞された場合には無孔フィルター(plain filter)の場合と同様に、タール着色は断面全体に均一に広がる。図のような有孔フィルター末端のタール着色斑状態で吸煙様式を知るのに利用される。



有孔フィルター・チップ末端面の
タール着色状態

左から順に、未喫煙、通常喫煙、通気孔の両側面部分閉塞及び全面閉塞の場合を示す。



シガレットの有孔フィルター・チップ

左から、両切シガレット(T:24/N:2.4)、無孔シガレット(T:14/N:1.2)、1-、2-及び3列有孔シガレット(T:10/N:0.8、T:3/N:0.3、及びT:1/N:0.1)を示す。

よもやま話

往時、我が国では様々な銘柄の刻みたばこが愛用され、キセル(煙管)の金属製の火皿と吸い口をつなぐ竹の管であるラオ(羅宇)の中に付着するやに(粗タール)掃除を職業とする人、ラオ屋がいた。通気に使う水蒸気でサモワールに似た蒸気釜の汽笛を鳴らしながら、のどかに市街を巡回していたが、現在は刻み愛好者が激減した。

胎児性アルコール症候群

Fetal Alcohol Syndrome: FAS

関連用語

アルコール エタノール アルコール依存症

- 解説** 母親が妊娠中に飲酒し、そのアルコールの影響で胎児に奇形、知能障害、発育不全などの障害が出現することがある。この障害が明らかなものを、胎児性アルコール症候群と呼ぶ。また、症状がそろわない不全型は、胎児性アルコール効果（fetal alcohol effect: FAE）と呼ばれている。原因物質としては、アルコールまたはその代謝産物であるアセトアルデヒドが考えられる。母親の飲酒量については、閾値がないとされている（安全域が明確でない）。また、妊娠前の飲酒も胎児に何らかの影響を与えるという報告もある。欧米では出産1,000に対して0.3-0.4、我が国では0.1以下と推計されている。
- 症状** 妊娠中の母親の飲酒が前提となる。症状としては、1) 出生前及び後の成長遅滞、2) 中枢神経系の障害（発達遅滞、神経学的異常徴候）、3) 特有な顔面の形成不全（小頭、小眼球または短眼瞼裂、人中形成不全、薄い上唇、平坦な上顎部）などがあるが、顔の形成不全は特に有名である。以上の3項目がそろったものをFAS、1-2項目のみ認められるものをFAEと診断する。また、これらの障害に加えて、心臓などの内臓奇形や関節の障害などを伴うことがある。
- 治療** 治療法は存在しないが、軽度知的障害であれば出生後の対応によりある程度の改善が期待可能である。いずれにせよ、妊娠中は禁酒するのみでなく、妊娠する可能性がある場合には、飲酒を慎むことが重要である。また、妊娠に気付いた後でも、できるだけ早く禁酒することで、その分胎児への影響が少なくなるといわれている。

指導上の留意点

胎児性アルコール症候群については、まだ一般には知られていないのが現状である。胎児性アルコール症候群児は、重大な障害を持つが、この障害は予防可能である。特に女子生徒に対して、胎児への影響を配慮して妊娠中及びその前後の飲酒を避けるよう指導する。

耐性 Tolerance

関連用語

タキフィラキシー 逆耐性現象 薬物依存

解説 一定量の薬物に対する反応が減弱した状態を指す。生得性の耐性と獲得性の耐性が区別される。反復使用で形成されるのは獲得性の耐性で、同じ量の薬物を同じ方法で使っているうちに効きが悪くなったと表現されたりする。この場合には使用量の増加へとつながっていく。耐性の機序には薬物代謝が亢進した代謝耐性、神経組織の反応性の低下による組織耐性、薬物の作用下での学習による行動耐性がある。そのほか1～数回の投与で形成されるような耐性はタキフィラキシー、反復投与により反応性が亢進する逆耐性、薬物間で共通の耐性をもつ交差耐性などもある。一つの薬物にはいくつかの作用があるが、その作用により耐性形成されやすいものと、されにくいものがある。薬物乱用での使用量の増加は多幸福感に耐性ができたためであることが多い。

よもやま話

耐性が形成される依存性薬物の一つにアルコールがある。酒に強くなったと喜んだのも束の間、身体依存も形成され飲酒の合間に退薬症候が出るようになったりする。嗜好品として楽しむなら耐性や身体依存ができないような飲み方を守るのが飲酒の心得である。

指導上の留意点

- (1) 薬物乱用を続けているうちにできる耐性が薬物の身体への警鐘であることを理解させる。
- (2) コカインでは耐性は形成されないとされているが、使用しているうちに使用頻度が増加する。

大麻（カンナビス） Cannabis

関連用語

マリファナ ハシシュ 薬物依存 薬物乱用

解説 我が国で麻として繊維を利用する植物（学名 カンナビス・サティバ・L）として知られている。

乱用時の症状 幻覚、見当識低下、陶酔感、幻覚妄想など。これらは主に大麻に含まれるテトラヒドロカンナビノール（THC）による。

依存性 精神依存を起こす。軽度の身体依存があるという意見も強い。

大麻精神病 急性錯乱状態で発症し、誇大あるいは被害妄想、幻覚、気分変容などを呈する。また、無動機症候群を引き起こすと考えられている。

法的規制 大麻取締法により、規制されている。

乱用の実態 平成12年度の全国中学生実態調査では、これまでに一度でも大麻乱用を経験した者の出現率は0.4%、平成10年度の全国住民調査では0.8%であり、覚せい剤乱用率より高い。現在、大麻は世界で最も乱用されている薬物であり、諸外国の大麻乱用率は我が国にくらべて著しく高い。

指導上の留意点

中学校学習指導要領では、教科保健体育の「保健分野」の3内容の取扱いにおいて（4）ウ 喫煙、飲酒、薬物乱用と健康に関して、取扱うべき薬物として覚せい剤とともに大麻が挙げられている。

よもやま話

大麻の主要成分である△⁹ THCは我が国では麻薬取締法によって麻薬に指定されている薬物である。



大麻草

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



マリファナ

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



ハシシュ

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

大麻取締法

Cannabis Control Law

関連用語

大麻 マリファナ

解説 大麻の乱用を規制するために作られた法律である。
罰則 栽培、輸出、輸入した者は、7年以下の懲役。営利目的は10年以下の懲役。所持、譲受、譲渡は、5年以下の懲役、営利目的は7年以下の懲役。

よもやま話

大麻は日本でも古くから繊維を採取するため栽培されていた。しかしこれを吸煙したり乱用する習慣はなかった。

指導上の留意点

薬物乱用防止教育において法律を取り扱う場合は、法律の趣旨や、罰則などを中心に扱うよう留意する必要がある。

退薬症候(症状)

Withdrawal Signs and Symptoms

関連用語

身体依存 離脱症状 禁断症状

解説 薬物を使用しはじめの頃は、薬物が体内から消失していくと急性効果が消失して終わるだけである。ところが、過量反復摂取していると薬物が体内から消失していく時期に、はじめはみられなかった症状が現われるようになる。これは、身体依存が起こったためと考えられている。事実、依存している薬物を再摂取するとこれらの症状は消失する。このような症状を昔は禁断症状と呼んだ。その後、これらの症状は薬物の血中濃度がゼロにならなくても起こることがわかり、退薬症候あるいは離脱症状と呼ばれるようになった。

臨床的に問題となるような退薬症候が現われるのは、あへん類、アルコール、バルビツール系及びベンゾジアゼピン系鎮静睡眠薬、覚せい剤、コカイン、ニコチンである。退薬症候は半減期の短い薬物ほど早期に発現する。通常、最後に薬物を摂取してから1週間内の前半に症状のピークがあり、徐々に減弱していく。軽度の症状は遷延することもある。退薬症候は苦痛なので、これを回避するためにも一層薬物が必要となり、やめにくくなる。

退薬症候の例を挙げると、モルヒネなどでは嘔気、嘔吐、流涙、鼻漏、散瞳、下痢、あくびなど、アルコールや鎮静睡眠薬では発汗や頻脈などの自律神経系の過活動、手指振戦、不眠、不安、幻覚、けいれん発作など、覚せい剤やコカインでは不快気分、疲労感、睡眠障害、食欲亢進、ニコチンでは集中力低下、抑うつ、食欲亢進などがある。ただし、覚せい剤では退薬症候とは呼ばず、反跳ととらえる考え方が、我が国では一般的である。

よもやま話

退薬症候は苦痛なので、特別な治療は施さないで苦痛を体験させ、その体験を薬物をやめるための動因にした時代がある。現在では、症状が重度であれば一時的に緩和する対症療法がとられることが多い。あへん類ではメサドン、アルコールではベンゾジアゼピン類、ニコチンでは禁煙補助剤などがその例である。

た

指導上の留意点

退薬症候は、依存した身体がその薬物なしには維持できないと悲鳴をあげている状態（それ自体が異常）として理解させることが重要である。

タキフィラキシー Tachyphylaxis

関連用語

耐性 ニコチン

解説 急性耐性、速成耐性ともいう。1～数回の薬物使用でみられる短期に形成される耐性を指す。依存性薬物のなかではニコチンがこの特性をもつ。形成も早い
が消失も早い。喫煙習慣のある人で朝起床時のたばこ1本目が特に効果が強い
と感じられるのは、夜間に急性耐性が消失しているのに通常の吸い方をするた
めであると考えられている。

脱法ドラッグ

関連用語

合法ドラッグ マジックマッシュルーム
ガスパン遊び

解説 使用、所持、販売などに関して、未だ法規制がなされていない点について販売、
使用されている薬物。いわば、法の網をかいくぐった薬物である。俗に「合法
ドラッグ」と呼ばれることが多い。

作用 薬理作用的には、全く効果のないものから、麻薬・覚せい剤と同等のもの、毒
物と考えられるものまで玉石混淆である。そもそも、どのような薬物が含まれ
ているのか自体が不明のことが多い。

実態 我が国ではマジックマッシュルームが主であるが、未だに麻薬指定されてい
ない麻薬類似薬物やダイエットピルと称される様々な薬物が店頭やインターネ
ット上で販売されている。規制薬物を含有していても、観賞用植物と称して法
の網をかいくぐって販売されていたり（マジックマッシュルーム）、化学合成
により新たに作られるために法規制が間に合わないため、違法とはされていな
いだけの薬物がほとんどである。

指導上の留意点

「合法ドラッグ」という用語は法律で許されているようにとられ
るため、教育のみならず一般的にも使用することは好ましくない。
したがって脱法ドラッグという用語を徹底させる必要がある。

よもやま話

元々は「合法ドラッグ」
という用語で一部のマス
メディアを中心に乱用を
煽るかのように使用され
始めた経緯がある。

たばこ Tobacco

関連用語

無煙たばこ タール ニコチン

解説 各種のたばこを作るために栽培されているタバコ植物(ニコチアナ・タバクム)の品種は、大別すると黄色種(ブライト)、オリエント種(ターキッシュ)、パーレイ種(パーレイ)及び在来種があり、用途に応じて適宜に混ぜ合わされる。特にシガレット主原料とされるのは黄色種で、低タール低ニコチン品種として育成されている。

たばこの種類 喫煙用のシガレット(紙巻たばこ)、シガー(葉巻たばこ)、シガリロ(シガレット型シガー)、パイプたばこ、刻みたばこの他に、無煙たばこ(スナック)として、かぎたばことかみたばこなどがある。世界中でシガレットが広く用いられているが、大部分はフィルター・シガレットが占めている。我が国ではタール/ニコチンの公示収量が1mg/0.1mgのものから24mg/2.4mgのものまで、内外の100銘柄のシガレットと、他にパイプたばこ11銘柄、シガー4銘柄、シガリロ6銘柄、及び刻みたばこ1銘柄が市販されている(平成13年現在)。

喫煙量 JTの全国調査(2001)によると男女それぞれ平均23.9本及び17.2本であり、2000年度販売数量は2,431億本である。喫煙(者)率から推計された全国の2001年成人喫煙人口は男性2,544万人、女性770万人で合計3,314万人に達する。

低タール低ニコチン・シガレット シガレット主流煙中のタール/ニコチン収量がパッケージに表示されているが、タール量により下記のように格付けされている(WHO, IARC, 1985)。

- Very low(超低タール)≤4.9mg
- Moderate(中間タール)10~14.9mg
- Very High(超高タール)20mg≤
- Low(低タール)5~9.9mg,
- High(高タール)15~19.9mg,

この中で“Very low”の同義語として“Ultralight”の語も広く用いられているが、パッケージに表示されている“Light”や“Ultralight”は市場基準に従って定められているので、すべての銘柄について共通しておらず、時代や国別で異なる基準が用いられていることがある。低タール低ニコチン化はフィルターの応用により実現したが低CO化も有孔フィルターや、チャコール・フィルターの出現により達成された。



超低タールを謳う数字1 (mg)が各種銘柄のシガレット・パッケージで競い合っている。

よもやま話

コロンブスがスペインの文明社会に紹介したたばこ喫煙の風習は、その後約100年のうちに全世界に広まった。我が国への伝来は天正年間(1573-1592)と言われる。

たばこ規制枠組み条約 FCTC

関連用語

たばこ 受動喫煙 分煙 防煙

解説 たばこ規制枠組み条約とはWHOが、我が国を含む加盟191カ国に対し、たばこの健康被害を防止するために各国が協調して規制を行うことを求めた国際条約 (Framework Convention on Tobacco Control, FCTC)を言う。現在2003年の締結を目指し加盟各国が政府間協議を進めている。

具体的な条約の内容

- ① 教育
 - ② 若年者に対するたばこ販売禁止
 - ③ 受動喫煙からの保護
 - ④ たばこ依存症の治療
 - ⑤ 密輸撲滅対策
 - ⑥ サーベイランス
 - ⑦ 研究
 - ⑧ たばこ税の引き上げ
 - ⑨ たばこ製品の含有物に関する規制
 - ⑩ たばこ製品に関する情報開示
- などを含む16項目。

たばこ行動計画

関連用語

防煙 分煙 たばこ たばこ規制枠組み条約

解説 たばこ行動計画とは、厚生省（現厚生労働省）により平成7年3月に公表された「たばこ行動計画検討委員会報告書」に記載されている、21世紀における総合的なたばこ対策の基礎となる「たばこ行動計画」を言う。

たばこ行動計画の具体的内容

- ① 防煙対策：主として未成年の喫煙開始の防止と喫煙習慣化の防止対策
- ② 分煙対策：受動喫煙の影響排除・減少対策
- ③ 禁煙サポート・節煙対策：禁煙希望者に対する禁煙サポート対策・喫煙継続者に対する節度ある喫煙を促す対策
- ④ その他：たばこの健康環境及び疾病等に関する情報提供と、定期的なたばこ問題に関する世論調査や喫煙に関する実態調査等の実施

知識中心型健康教育

Information-based Health Education

関連用語

脅し型健康教育

解説 知識中心型健康教育は、危険行動がもたらす影響に関する知識を与えることに主眼を置いた健康教育であり、脅し型健康教育と並んで、1950、60年代に欧米で盛んに行われた。知識中心型健康教育もまた一時的に知識を増やしたり、態度を変えたりするなどの効果はあったが、行動変容と言う点では限界があった。その最大の理由は、危険行動の形成には多くの個人的・社会的要因がかかわっており、知識はそうした要因の一部でしかないためである。

指導上の留意点

子どもたちが正確な知識を獲得することは、健康的な行動を取るための動機づけとして不可欠である。しかし、不必要に多くの知識を一方的に伝達するだけの授業は避けるべきである。例えば子どもたちが、調べ学習などを通じて喫煙、飲酒、薬物乱用の影響やそうした行為をするきっかけについて主体的に学習することが推奨される。また、広告分析やロールプレイングなどにおいて、獲得した知識を活用する機会を提供することによって、知識を行動に結び付ける可能性が高まる。

致死量

Lethal Dose

関連用語

薬物中毒

解説 ヒトまたは動物に薬物を投与したとき、これを死亡させる薬物の量を致死量と呼ぶ。

致死量の指標 一般には、ある薬物を投与したとき動物の半数が死亡する量（50%致死量；LD50）が用いられる。これは薬物の量と致死作用の関係を知る上で最も感度が良いためである。

マウスなどの実験動物が使われるが、最近ではいたずらに生命を奪わないために、細胞などを使った毒性の評価法も取り入れられている。しかし、致死量を調べる動物実験がまったく不要になったわけではない。

中枢神経（系） Central Nervous System

関連用語

依存性薬物

- 解説** 脳と脊髄は神経組織の大きな集合体であって、からだの各部（末梢）からの刺激を受け取り、これに反応して興奮を起こし、それを末梢に送り出す。脳と脊髄は形態的にも機能的にも神経系の中樞をなすので中枢神経（系）と呼ばれる。これに対してその外にあって刺激や興奮を伝達する神経組織は末梢神経（系）と呼ばれる。中枢神経は考え、感じ、記憶し、行動するなど、人間が人間であることにかかわる中心的組織である。依存性薬物はこの中枢神経に影響を与える。
- 基本構造** 中枢神経では神経細胞の細胞体が集合している部分は灰白色をしていて灰白質と呼ばれ、神経繊維の集まっている部分は白く、白質と呼ばれる。

鎮静薬 Sedatives

関連用語

バルビツール系睡眠薬 ベンゾジアゼピン 抗不安薬
向精神薬

- 解説** 中枢神経抑制作用により鎮静効果を主効果とする薬物を指していたが、現在では余り用いられない。従来は鎮静睡眠薬などのように用いられたが、それぞれの薬物の精神薬理学的特性が明らかになり抗不安薬、睡眠薬、抗精神病薬など作用機序別や使用目的別に呼ばれることが多くなった。

DSM-IV

関連用語

ICD-10

- 解説** アメリカ精神医学会が1994年に刊行した「精神障害の診断と分類の手引き」(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition)のことである。国際疾病分類としてはWHOによるICD-10があり、従来、ICDとDSMとの間には、様々な違いがあったが、このDSM-IVでは、ICD-10との調和が大幅に図られている。

ディベート Debate

関連用語

ディスカッション プレインストーミング
ケーススタディ ロールプレイング

解 説 ディベートとは、ある一つのテーマについて、肯定側と否定側の二つのチームが一定のルールに従って、それぞれの主張を立証し議論を交わし、その結果を審判団が判定するという活動であり、ディスカッションの一形式である。

ディベートでは、論理的思考力や判断力を養う効果が期待できる。また、事前の準備では必要な情報を収集し整理することが不可欠な活動となるため、情報収集能力も高められる。さらに実施場面では、相手の話をよく聞くことや自分の考えを上手に伝えることが必要となるので、コミュニケーション能力を身につけることにも有効である。近年我が国の学校教育においても、有効な指導方法の一つとして注目され、用いられるようになった。

指導上の留意点

ディベートは、一般的に、①肯定側立論、②否定側から肯定側立論への質疑、③否定側立論、④肯定側から否定側立論への質疑、⑤否定側反論、⑥肯定側反論、⑦判定、という手順で進められる。

これ以外にも様々な形式がみられるが、以下の3点は共通の原則として必ず守る必要がある。

- ① 肯定側と否定側のメンバーの数が同数であること。
- ② チームの持ち時間が同じであること。
- ③ 最初と最後は肯定側が話すこと。

なお、ディベートの題材設定においては、肯定側と否定側の間に善悪が明らかなテーマは避ける必要がある。例えば、「覚せい剤の使用について賛成か反対か」などといったディベートは不適切である。

●指導事例「合理的に行動選択をしよう」

指導事項	学習活動・内容	指導・支援上の留意点
1. 行動選択のための意志決定	① 今までの生活を振り返って、後悔している行動選択を思い出す。 ② 行動選択のための意志決定ステップを理解する。 ③ 状況設定（図表8-2）で、Bの取りうる選択肢をグループで考える。	●ここでは、今までの行動選択において、人任せや、何気なく行ってしまった失敗例から、主体的な行動選択の重要性を理解させる。 ●意志決定ステップ（図表8-1）を説明する。 ●意志決定ステップ①②③を踏まえて考えさせる。
2. ディベート	① 状況設定に対する代表的な行動選択についてグループ賛否を決定する。 ② ワークシート（図表8-4）に立論を記入する。 ③ 立場の違う2班がディベートを行う。 ④ 残りの班が判定を行う。	●各グループで考えた行動選択を発表させ、代表的な考えに対する賛否についてグループで検討させる。 ●賛否が分かれた行動選択をディベートのテーマとして設定する。ただし、善と悪に明らかに判断できるような設定は避ける。 ●ディベートのフォーマット（図表8-3）を理解させる。 ●立論の際に行動選択の結果の長所、予想される反論、反論に対する答えを考えさせる。 ●判断の基準は、行動選択を合理的な思考に基づいて行っていたかという立論過程を重視させる。
3. 行動選択の練習	① 用意された状況（図表8-5）に対する意志決定ステップ①～⑤を考える。	●ステップ②の行動可能な選択肢はできるだけ自由にあげるよう助言する。 ●ステップ④は、ディベートの立論の要領で考えさせる。 ●ステップ⑤の行動選択の結果については宿題とし、家族と話し合うよう指示する。

日本学校保健会編：中学校薬物乱用防止に関する指導一指導資料一、第一法規、25、1997

ドーピング

Doping

関連用語

スポーツ 興奮剤 筋肉増強剤 薬物乱用

解説 スポーツ等の競技において自分に有利になる不自然なこと、不正なことを考えて実行すること。一般的には、薬物を使って一時的に競技能力や筋力を高めることをさす。国際オリンピック医事委員会は具体的に1. 禁止物質に属する物質の投与、2. 種々の禁止方法の行使の二つを挙げている。

禁止物質 A 興奮剤：覚せい剤、コカイン、カフェインなど
B 麻薬性鎮痛剤：モルヒネなど
C タンパク同化剤：男性化タンパク同化ステロイド（テストステロン等）など
D 利尿剤
F ペプチド及び糖タンパクホルモンとその類似物質：副腎皮質刺激ホルモンなど

禁止方法 A 血液ドーピング：競技者に血液や赤血球または血液製剤を投与すること。
B 薬理的、化学的、物理的不正：尿試料の状態や正当性を変化させる物質の使用や方法（尿試料の交換など）

検査方法と注意事項

ドーピング検査を通告されたら1時間以内に検査室に入り、選手手帳かIDカードで本人の確認を受けた後、採尿する。ドーピングの検査は主に尿を使って行われる。競技前3日以内に使った薬などの質問を受けるのでよく覚えておく。

過去のドーピング事例

・1988年、ソウルオリンピック、男子100m：筋肉増強剤使用で金メダル剥奪、2年間資格停止、世界記録取り消し
・1994年、サッカーワールドカップ、興奮剤使用、15ヶ月資格停止と罰金

よもやま話

ドーピング（doping）という言葉は南アフリカの原住民が、士気を高めるために地元の強い酒(dop)を飲んだことに由来する。競技の勝利と成功のために行う「化学的近道・抜け道」とも言われ、いわば薬物を使って「ずる」をすること。

指導上の留意点

ドーピングには様々な薬物や方法が使われるが、いずれも競技生命はおろか生命の危険にもつながる極めて危険な行為である。その有害性について十分指導することが大切である。

かぜ薬やドリンク剤の多くには興奮剤が入っている。競技1週間前になったら細心の注意が必要である。一方、ドーピング禁止薬物・制限物質を含まない薬もある。不安に思うことは、些細なことでも専門家にたずねることが必要である。さらに軽く見ていた症状が重い病気につながっている場合もあるので、個人で判断することは極力さけることが大切である。

なお、外国で入手した薬物は日本の薬局で取り扱うことのできるものと異なることがあり、ドーピング禁止物質を含むことがあるので注意が必要である。

毒物及び劇物取締法

Poisonous and Deleterious Substances Law

関連用語

有機溶剤 トルエン

解説 興奮、幻覚、麻酔の作用を有する毒物または劇物を乱用目的で所持したり吸引したりすることを禁止する法律である。

酢酸エチル、トルエン、又はメタノールを含有するシンナー及び接着剤、塗料及び閉そく用またはシーリング用の充てん剤が規制対象である。

罰則 乱用することを知っていながら販売または授与した場合は「2年以下の懲役、5万円以下の罰金又はその科料」、登録業者以外のものが販売した場合は、「3年以下の懲役若しくは5万円以下の罰金又は科料」、乱用及び乱用目的の所持は「1年以下の懲役若しくは3万円以下の罰金又はこれらの科料」となっている。

指導上の留意点

薬物乱用防止教育において法律を取り扱う場合は、法律の趣旨や、罰則などを中心に扱うよう留意する必要がある。

よもやま話

シンナー等は乱用が問題になった昭和47年に、この法律で規制されるようになった。

ドラッグ

Drug

関連用語

薬物

解説 本来は、日本語の「薬物」に相当する英語。慣用的には、麻薬、大麻、覚せい剤などの規制薬物を中心に、乱用される各種薬物を指すことが多い。

トルエン

Toluene

関連用語

有機溶剤 シンナー 薬物乱用

解説 塗料の薄め液など、多目的に使用される石油系化合物（有機溶剤）。

ニコチン

Nicotine

関連用語

たばこ タール 主流煙 副流煙

解説 ニコチンはタバコ植物の主として根で生合成されるアルカロイドで、乾燥葉たばこ中含量率は1-3%である。

各種たばこ中含量率 両切りシガレット、フィルター・シガレット、シガー、シガリロの順に、1.45-2.04%、1.81-2.05%、1.66-1.72%、1.10%と葉たばこ中ニコチン含量率が示されている(U.S.Dept.H.H.S.,1998)。

各種たばこ主流煙中ニコチン含有量 両切りシガレット、フィルター・シガレット、シガー、シガリロの順に、1.7-2.65mg、0.6-1.8mg、2.9-3.1mg、0.6-1.8mgの数値が示されている(同上)が、米国の市販シガレット公示ニコチン収量(売上加重平均)は、1955年の約2.7mgから1990年の約0.9mgまで減少している。ニコチン/タール比は同じく0.071から0.076までの変化で、タールの減量の方が著しい。我が国で市販されてるシガレット100銘柄については、公示収量が0.1mgのフィルター・シガレット14銘柄から2.4mgの両切りシガレット2銘柄までの範囲にある(JT,2001)。

吸収と体内運命 吸入された主流煙のタール中に存在するニコチンは肺喫煙ではその96%、口腔喫煙では16%が体内に取り込まれるとされる。肺胞から毛細血管に入ったニコチンは最初の1服の30秒後には静脈血液中に現れ、脳を含めてほとんどあらゆる臓器・組織に分布する。通常の使用量では、ニコチンは直ちに代謝されて主としてコチニンとなり解毒され、その薬理的活性は1/1000以下になるとされる。また、ニコチンは代謝されることなく尿中や唾液中に排泄されるだけでなく、毛髪の中にも蓄積される。授乳中の女性では乳汁中にも排泄され、妊娠中の女性にあっては胎盤を通じて子宮内の羊水中にも現れる。

生理・薬理 純粋のニコチンはやや褐色を帯びた透明の液状を呈するが、喫煙や無煙たばこ・ニコチン製剤などの使用によって体内に取り込まれたニコチンは表のように多彩な生理的・薬理的效果がある。大量の誤飲などの際には急性中毒によって生命を失う危険がある。経口致死量は成人の体重1kg当たり1mg以下とされる。たばこはWHO国際疾病分類(1992)で10種類の「依存を含む精神的、行動的異常を形成する薬物」の中に入れているが、依存形成の主成分はニコチンである。

ヒトにおけるニコチンの作用(N.L.Benowitz, 1989)

心臓・血管系

心拍数増加
心収縮力増加
血圧上昇
皮膚血管収縮-皮膚温度低下
カテコールアミン遊離

代謝系

遊離脂肪酸増加
グリセロール増加
乳酸増加

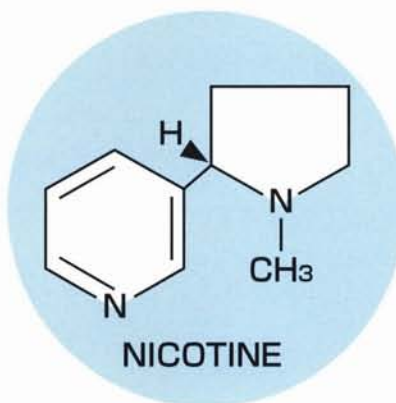
中枢神経系

覚醒または寛ぎ
心電図変化
振戦

内分泌系

成長ホルモン増加
ACTH/コルチゾール増加
バソプレシン増加
 β -エンドルフィン増加
プロスタサイクリン合成抑制

化学式



よもやま話

葉たばこについてタバコ植物の種子が南米からヨーロッパに伝来し、ポルトガル駐在フランス大使のジャン・ニコー(Jean Nicot)は庭にこれを植えていたと言われる。タバコ植物の主要作用成分であるアルカロイドはNicotの名にあやかってニコチン(nicotine)と命名された。

ノルアドレナリン

Noradrenaline

関連用語

ノルエピネフリン アドレナリン
カテコールアミン

解説 生体内で交感神経節後線維及び脳内ノルアドレナリン性線維の終末から分泌される神経伝達物質であり、カテコールアミンの一種である。また、副腎髄質から分泌されるアドレナリンの前駆物質でもある。

作用 覚せい剤が作用すると、脳内の神経終末にあるカテコールアミンであるドーパミンやノルアドレナリンは分泌が促進され、かつその神経終末への再取り込みが抑制されるため、シナプス間隙にはカテコールアミンが充満する。これが覚せい剤の中樞作用の生理学的メカニズムとされている。临床上は昇圧剤として使用される。

シナプスの模式図



よもやま話

アドレナリンやノルアドレナリンは主にヨーロッパで使用されている用語であり、米国ではそれぞれに対してエピネフリン、ノルエピネフリンが使用されている。

ハシシュ

Hashish

関連用語

大麻 マリファナ

解説 大麻樹脂の俗称。→「大麻」

発がん（性）物質

Carcinogens

関連用語

変異原（性）物質 主流煙 副流煙 環境たばこ煙
無煙たばこ

解説 発がん（性）物質とは適切な動物実験系において、ある物質を投与した結果、腫瘍の発生率を増加させるか、腫瘍発生時間を短縮させる物質をいう。

たばこ煙に含まれる発がん（性）物質 各種たばこ製品の主流煙及び副流煙には多くの発がん（性）物質が含まれている。がんと言えばタールと思いがちだが、気相成分中にも多くの発がん性化学物質が存在する。

主流煙と副流煙の比較 シガレット煙の代表的な発がん（性）物質の含有量は副流煙の方が数倍から100倍以上もの大量に及んでいる。

バルビツール系睡眠薬 Barbiturates

関連用語

睡眠薬 ベンゾジアゼピン 麻薬及び向精神薬取締法
医薬品

解 説 作用の持続時間により超短時間作用性（チオペンタール、メトヘキシタール）短～中時間作用性（アモバルビタール、アプロバルビタール、ブタバルビタール、ペントバルビタール、セコバルビタール）、長時間作用性（フェノバルビタール、メフェバルビタール）にわけられる。このなかでは短～中時間作用性薬物が乱用されやすく、経口では20～40分後に鎮静効果が現われ4～6時間続く。長時間作用性薬物は1～2時間内に効果が現われ16時間頃まで持続し、抗てんかん薬としても用いられる。長時間作用性薬物は作用発現が遅いので乱用されることは少ない。

作 用 脳の知覚及び運動領域の興奮を抑制することにより鎮静効果をもたらす。

依 存 性 本薬物群は反復使用により耐性や精神依存、身体依存を形成し、乱用・依存が生じるなどの弊害がみられるが、適切に使用すれば有用な医薬品である。睡眠薬としてはベンゾジアゼピン系睡眠薬にその地位を譲っている。

指導上の留意点

睡眠薬としては副作用や乱用されやすさから用いられなくなってきたが、抗けいれん作用や鎮静作用は医療上の有用性が高く、現在も重要な医薬品として使用されている。一つの薬にも様々な作用・効果があり、適切な使用法により大切な医薬品となることを理解させることが必要である。

よもやま話

バルビツール系睡眠薬は用法によっては精神依存、耐性、身体依存を著明に形成するため、鎮静睡眠薬の依存性を調べる試験の比較対照薬として貢献してきた。

フィールドワーク

Fieldwork

関連用語

課題解決学習

解 説 フィールドワークとは、野外調査、実地踏査などのことをいう。学校教育では、児童生徒が自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する課題解決的な能力を高めるための指導方法として活用されている。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止にかかわるフィールドワークとしては、住んでいる地域のたばこや酒の自動販売機の設置状況や広告の掲示などの実態調査、保健所での健康や病気とのかかわりについての情報収集、消防署や警察署で救急車の出動要請内容や事故や事犯の内容などについて署員にインタビューする、などが考えられる。

こうした活動を通して、児童生徒が喫煙、飲酒、薬物乱用を身近な問題としてとらえ、重大な社会問題の一つとして関心を高めることが期待できる。

指導上の留意点

フィールドワークの対象を選択するに当たっては、学習の目的からみて妥当性があること、また児童生徒の移動する時間、経費、安全面などの点で実現性があることが必要であることは言うまでもない。加えて、児童生徒にとってフィールドワークの前にある程度の予測可能性があること、また同時に意外性が内包されていることも望まれる。こうした条件を満たすフィールドワークは、児童生徒の主体的な活動を促し、学習を深めることに役立つ。

PCP (フェンシクリジン) Phencyclidin

関連用語

薬物乱用 薬物依存 麻薬及び向精神薬取締法

- 解説** PCPは1950年代に解離性麻酔薬として開発されたが、麻酔からの回復過程で多幸感、脱抑制（異常興奮）、疼痛緩和、時間・空間・身体知覚の変容が起こるなどの副作用が数日間にわたって出現することが明らかになり、医療用薬物としての開発が中止された薬物である。しかし、密造、密売され、アメリカでは未だに乱用されている。マリファナやたばこに混ぜて吸入されたり、鼻孔より吸入されたりするが、時には錠剤や液剤として経口的に摂取されることもある。まれに静脈内での使用もある。
- 作用** 主な効果は中枢神経系の抑制と交感神経系の興奮であるが、大量の摂取では意志活動が停滞して昏迷や昏睡が起こる。麻酔作用による痛覚の消失に異常興奮が重なるため、その暴力は極めて危険である。脳内ではドーパミン神経系での作用が中心で、ドーパミンの再取り込みを抑制したり、ドーパミンの神経末端からの放出を促進するが、用量に応じて興奮と抑制が生じ、精神症状を発現すると考えられている。
- 依存性** 精神依存を引き起こす。

副流煙

Sidestream Smoke

関連用語

たばこ 主流煙 環境たばこ煙 ニコチン タール
発がん性物質

解 説 副流煙とは、シガレット、シガーあるいはパイプたばこなどの喫煙時の吸煙間隔期に、点火部分から立ち昇るたばこ燃焼生成物質の複合体である。

煙中成分の分析 シガレット副流煙の分析は、主流煙の国際標準条件下の人工喫煙に伴って発生するものを対象として、主流煙の場合と同様に粒子相物質(タール)と気相(ガス相)物質とに分けて実施する。ただし、副流煙の分析は人工喫煙のほか人の喫煙行動に伴って発生するものや、点火後の放置自然燃焼時の煙についても行われる。

有害成分 主流煙と同じく4000種類以上の既知の化学物質を含むが、各種たばこの基準重量当たり副流煙の各種有害物質含有量は副流煙の方が多く、特にアンモニアの場合に顕著である。

物理化学的性状 シガレット副流煙は吸煙間隔期に点火部位の温度500–600℃の持続的燃下に発生し、肉眼的には淡青色を呈する。表面が粗になった中央粒径約0.2μmの球形をなすタールがガス相の中に浮遊している形態で存在し、pH9前後のアルカリ性で、主流煙に比べて粘膜透過性が高く刺激性が強い。

●シガレット主流煙と副流煙の物理化学的特性の比較

US Dept.H.E.W., 1975

表 シガレット主流煙と副流煙の物理化学的特性の比較

	化 合 物	主流煙 (mg/本)	副流煙 (mg/本)	副流煙/主 流煙 比	摘 要
A	一般的特性 シガレット1本当たり				
	発煙持続時間	20秒	550秒	27	
	燃焼たばこ量	347	411	1.2	
	粒 子 数	1.05×10^{13}	3.5×10^{13}	3.3	
B	粒 子 相				
	タール (クロロホルム抽出物質)	20.8	44.1	2.1	
		10.2	34.5	3.4	フィルター・シガレット
	ニコチン	0.92	1.69	1.8	
		0.46	1.27	2.8	フィルター・シガレット
	ベンゾ (a) ピレン	3.5×10^{-5}	13.5×10^{-5}	3.7	
	ビレン	13×10^{-5}	39×10^{-5}	3.0	
	フェノール類	0.228	0.603	2.6	
C	カドミウム	12.5×10^{-5}	45×10^{-5}	3.6	
	ガスおよび水蒸気 水	7.5	298	39.7	主流煙中の3.5mgおよび副流煙中の5.5mgは粒子相に存在する
	アンモニア	0.16	7.4	46	
	一酸化炭素	31.4	148	4.7	
	二酸化炭素	63.5	79.5	1.3	
	窒素酸化物	0.014	0.051	3.6	

国際基準に従った主流煙捕集による分析値はたばこ濃度10%

よ も や ま 話

たばこを吸うことを紫煙を
燻らせると言う。白色の主
流煙ではなく、淡青色の副
流煙が喫煙の象徴として用
いられてきたわけである。

フラッシュバック(自然再燃)現象 Flashback Phenomenon

関連用語

幻覚 妄想 覚せい剤精神病

解説 本来は映画制作上、過去のある場面を瞬間的に再現・挿入する技法を意味するが、薬物の临床上では、当初、LSD使用時の幻覚体験とほぼ同じ体験をLSDの使用中止した後に、数秒間、追体験する現象を表すのに使用された。その後、大麻など他の幻覚剤の場合にも、使用されるようになった。我が国では、覚せい剤や有機溶剤の使用の結果、幻覚・妄想等の精神病症状を呈した者が、その後、薬物を使用していないのにもかかわらず、身体的疲労や心理的ストレスなど非特異的刺激が加わった時に、かつて経験したのと同様ないし類似の精神病症状が自然再燃する現象に対して使っている。

よもやま話

覚せい剤や有機溶剤による薬物精神病では、原因薬物の少量再使用、ないしアルコールなど他の薬物を使用しただけで、かつて経験したのと同様ないし類似の精神病状態が再燃することがある。これは厳密には自然再燃ではないのであり、薬物精神病の症状の再燃のしやすさを意味している。

指導上の留意点

薬物の使用により精神病になった人には、症状がおさまっても、いつフラッシュバック現象があらわれるかわからない危険性残ることを強調する必要がある。

ブレインストーミング Brain Storming

関連用語

ディスカッション デイバート ケーススタディ
ロールプレイング

解説 ブレインストーミングとは、ブレイン（頭脳）＋ストーミング（嵐）という単語の組み合わせで、頭の中で柔軟な発想を嵐のように駆け巡らせ、数多くのアイデアや意見を出し合うという集団思考法の一つである。

1980年代頃から、欧米において行動変容を目指した健康教育が発展し、行動に及ぼす心理社会的な要因の影響や意志決定と行動選択などについての学習が重視されることに伴って、このブレインストーミングは有用な指導方法の一つとして注目されてきた。すなわち、こうした教育では、一つの正解をみつけることではなく、多様な回答や選択肢があることに気付くことや、それらを創造的に思考できることなどが重視されるため、ブレインストーミングを用いた学習が多用されるようになった。

ブレインストーミングを用いた学習活動は、考えることが苦手な児童生徒にも楽しくそれなりに思考することを可能にし、児童生徒の創造的な思考力を効果的に高めることができる。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育では、ブレインストーミングを用いた学習活動がとくに期待される。喫煙、飲酒、薬物乱用にかかわる様々な課題に対して、適切でかつ自分にふさわしい対処ができるようになるためには、多様な選択肢を考え出せる能力が求められる。

指導上の留意点

グループでアイデアなどを出そうとすると、その的確性や正誤が気になり、自分の発言を控えたり、他人のアイデアに賛否の意見を述べたりしがちとなる。このような状況を避けるために、以下のような原則をブレインストーミングの実施前に確認することが望まれる。

- ① 批判、コメントはしない。（出されたアイデアや意見はすべて尊重され、コメントはその場ではしない。）
- ② 自由にアイデアを出す。（実現可能性や正誤にとらわれず、自由に考えをめぐらす。）
- ③ できる限り多くのアイデアを出す。（質より量を重視する。）
- ④ 他人のアイデアを活用する。（他の人のアイデアの便乗、結合、発展でもよい。）

分煙

Restricting Smoking

関連用語

受動喫煙 環境たばこ煙 たばこ規制枠組み条約
たばこ行動計画

解 説 分煙とは、非喫煙者に対する受動喫煙の健康影響や不快感を排除または減少することを目的として喫煙対策を実施することである。

分煙方法 時間帯を定めて特定の生活空間を禁煙とする時間分煙と、喫煙可能場所を定め、他の生活空間を禁煙とする空間分煙とがある。受動喫煙の影響を排除または減少するためには、空間分煙を実施することが原則とされる。喫煙対策として、屋内全体を常に禁煙とすることも広義の分煙方法のひとつとして取り扱われる。

解説 WHOのヘルスプロモーションの定義(1986年)によれば、「ヘルスプロモーションとは、人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセスである。身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態に到達するためには、個人や集団が望みを確認・実現し、ニーズをみだし、環境を改善し、環境に対処することができなければならない。それゆえ健康は、生きる目的ではなく、毎日の生活の資源である。健康は身体的な能力であると同時に、社会的・個人的資源であることを強調する積極的な概念なのである。それゆえヘルスプロモーションは、保健部門だけの責任にとどまらず、健康なライフスタイルをこえて、well-beingにもかかわるのである。」(島内憲夫訳)とある。

ヘルスプロモーションの基本原理は、健康づくりを、個人の「健康的なライフスタイルづくり」と、個人を取り巻く「健康的な環境づくり」との両面よりとらえる考え方である。ヘルスプロモーションは、特定の病気をもつ人々に焦点を当てるのではなく、日常生活を営んでいるすべての人々に目を向けなければならない。そのため、「病気を治す」という考え方から「健康をつくる」という考え方へのシフト、「病院中心」から「家族・地域社会中心」へのシフト、「専門家中心」から「素人中心」へのシフトがある。

また、活動の方法としては以下の5つが挙げられる。

- ① 健康的な公共政策づくり
- ② 健康を支援する環境づくり
- ③ 地域活動の強化
- ④ 個人のスキルの開発
- ⑤ ヘルスサービスの方向転換

図解：ヘルスプロモーション（島内憲夫、1987）



指導上の留意点

平成14年度から（高等学校においては平成15年度から学年進行で）完全実施される学習指導要領の教科保健体育の保健の目標をみると、中学校、高等学校ともに「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」とある。このように、これからの学習指導要領の保健の根底をなすのはヘルスプロモーションの考え方である。また、高等学校では保健体育の「現代社会と健康」で、「我が国の疾病構造や社会の変化に対応して、健康を保持増進するためには、ヘルスプロモーションの考え方を生かし、人々が適切な生活行動を選択し実践すること及び環境を改善していく努力が重要であることを理解できるようにする」としており、これを内容として直接学ぶことが求められている。

ヘロイン Heroin

関連用語

麻薬 麻薬及び向精神薬取締法 依存性薬物 薬物依存

解説 ヘロインは1898年にバイエル社から発売された鎮痛薬であるジアセチルモルヒネの商品名として知られている。我が国では、モルヒネなど医療上使用される医療麻薬に対して、不正に密造・密売されるヘロインなどの麻薬は不正麻薬と呼ばれることがある。

作用 経口投与でもよく吸収され、モルヒネと比べて、鎮痛、多幸感などをもたらす作用は3-10倍強いが、それはモルヒネに比べて血液脳関門を容易に通過することによると考えられている。発売の当初は毒性もなく、鎮痛効果のみを有する薬として期待されたが、モルヒネよりもさらに強力な依存形成作用をもつことが明らかとなり、現在では、医療上の使用が禁止されている。ただし、覚せい剤やコカインなどに比べて、精神病を引き起こす精神毒性はないとされている。

法的規制 ヘロインは通常、吸煙・注射により乱用される。ヘロインの乱用は、世界最大の薬物問題であり、国際的にも厳しく規制されている。

よもやま話

ヘロイン依存者で見られる退薬症状は、ヘロインの最終注射の約4時間後から始まる。前兆として漠然とした不安感、異常な薬物渴望が生じる。8時間後には、瞳孔散大、著明な鳥肌、皮膚冷感があり、七面鳥に似ていることから、cold turkeyと呼ばれる。12時間後には下肢の筋肉のけいれんが出現する。18-24時間後には血圧、脈拍数、呼吸数及び体温が上昇し始め、激しく嘔吐、下痢を繰り返すようになる。約36時間後には、症状は消失するが、出現する症状が激しく、苦痛を伴うため、自力でヘロインを禁断することは非常に困難である。

変異原(性)物質 Mutagen(s)

関連用語

発がん性物質

解説 変異原(性)物質とは細胞内のDNAに突然変異を誘発する化学物質または混合物であり、変異原性物質は発がん性を有することが多い。

ベンゾジアゼピン Benzodiazepine

関連用語

睡眠薬 抗不安薬 パルビツール系睡眠薬
麻薬及び向精神薬取締法

解説 睡眠薬、抗不安薬、抗てんかん薬として使用されている薬物である。精神依存性、耐性、身体依存性のいずれもあるが、安全性が高く、パルビツール系睡眠薬に代わって、今日では最も重宝されている睡眠薬、抗不安薬である。作用の持続時間により短時間作用性（テマゼパム、トリアゾラム）、中時間作用性（アルプラゾラム、ロラゼパム）、長時間作用性（ジアゼパム）などがある。中枢神経系へ作用し、鎮静、睡眠、不安軽減、筋弛緩、けいれん抑制作用をしめす。乱用は半減期が短い薬剤で起こりやすい。耐性は鎮静効果にはできるが抗不安効果にはあまりできない。過量反復使用で身体依存の形成があり、退薬症候として、神経過敏、不安、不眠、けいれん、幻覚、妄想が発現することがあるが、使用法を守れば安全性の高い有用な医薬品である。

指導上の留意点

- ① 依存性、耐性を作るが、正しい使い方を守ることによって実際上はほとんど問題がなく、なくてはならない医薬品となっていることを理解できるよう指導する。
- ② 医師や薬剤師の指示に従って使用することが大切であることを理解できるよう指導する。

防煙 Smoking Prevention

関連用語

たばこ 無煙たばこ 喫煙(者)率 受動喫煙 たばこ行動計画
たばこ規制枠組み条約 ゲイトウェイドラッグ 飲酒(者)率 薬物乱用

解説 防煙とは、主として未成年者の喫煙開始の防止と喫煙習慣化を防止することである。smoking preventionに対応する語であるが、健康教育では無煙たばこの使用も考慮に入れた、たばこ使用防止 tobacco preventionとしての広義の適用が必要である。

未成年者の喫煙行動と薬物乱用との関連 平成9年11月～平成10年2月に科学警察研究所の実施した調査結果によれば、薬物乱用経験者のほとんど全員(90%以上)が喫煙経験を有している。

マジックマッシュルーム Magic Mushroom

関連用語

脱法ドラッグ 幻覚剤 薬物乱用 薬物依存

解説 摂取することによって幻覚を起こす作用のあるキノコの総称。俗称である。

該当するキノコは世界中に多種多様自生しているが、日本では10数種確認されている。脱法ドラッグとして売られているものはアイゾメヒカゲタケに代表されるヒトヨタケ科のものと、ミナミシビレタケに代表されるモエギタケ科のものが主である。



マジックマッシュルーム
写真提供：厚生労働省

作用 キノコに含まれているサイロシビン(psilocybin)、イボテン酸とその脱炭酸物が催幻覚作用を持ち、意識野の拡大（サイケデリック）、錯覚・幻覚などの各種知覚異常を誘発し、摂取後30分から4時間程度持続する。しかし、キノコにはそれ以外の多種多様な化学物質も含まれており、摂取により気分不快・嘔吐・めまい・手足のしびれ・全身のふるえ・死の恐怖などを体験することが多い。呼吸麻痺により死亡したり、知覚異常の中で事故死することもある。古来、毒キノコと称してきた由縁である。

依存性 精神依存が疑われている。

法的規制 幻覚を起こす成分サイロシビン（物質）自体は麻薬及び向精神薬取締法や薬事法により規制されており、キノコ自体に対する法的規制も検討が進められている。
→「脱法ドラッグ」

乱用の実態 観賞用植物と称して、店頭及びインターネット上で販売されており、乱用の拡大が懸念されている。

指導上の留意点

毒キノコであることを徹底して理解させることが重要である。

よもやま話

出回っているものは国内・国外の自生キノコから人工的に栽培されたものまで多種多様である。

マネー・ロンダリング：資金洗浄 Money Laundering

関連用語

麻薬特例法

解 説 薬物の取引や脱税、暴力行為など犯罪行為で得た資金を、預金・為替などの金融取引の利用や物品の購入などによって隠し、正当な収入に見せかけたりして資金の出所や所有者をわからなくしてしまうこと。このため、不法収入の没収が不可能となる。我が国では、「国際的な協力の下に規制薬物に係る不正行為を助長する行為等の防止を図るための麻薬及び向精神薬取締法等の特例等に関する法律（麻薬特例法）」により、薬物犯罪に係る不法な収益等の資金洗浄行為が禁止されている。

麻薬・覚せい剤乱用防止センター Drug Abuse Prevention Center

関連用語

キャラバンカー

解 説 麻薬・覚せい剤乱用防止センターは、薬物乱用防止活動を官民一体となって推進する民間団体として1987年に設立された財団法人である。
国際連帯の強化、教育・啓発事業、広報活動、調査研究、などを行っている。
<http://www.dapc.or.jp>

麻薬及び向精神薬の不正取引の防止に関する国際連合条約 United Nations Convention against Illicit Traffic in Narcotic Drugs and Psychotropic Substances

関連用語

単一条約 向精神薬条約 コントロールド・デリバリー マネー・ロンダリング

解 説 「1961年の麻薬に関する単一条約」及び「1971年の麻薬及び向精神薬に関する条約」に規定されていない事項、すなわち、マネー・ロンダリングの処罰化、不法収益の没収、裁判権、犯罪人の引き渡し、国際捜査協力の強化、コントロールド・デリバリー、麻薬等の不正な製造等に用いられる化学薬品の監視または規制措置、麻薬等の原料物質の規制、不正に栽培される麻薬原料植物の撲滅等について取り決めている。
1988年12月19日ウィーンにおいて採択された。我が国は1992年に批准した。

麻薬及び向精神薬取締法

Narcotics and Psychotropic Substances Control Law

関連用語

モルヒネ ヘロイン コカイン LSD MDMA
バルビツール酸類 ベンゾジアゼピン類

解説 麻薬及び向精神薬の輸入、輸出、製造、製剤、譲渡等について必要な取締りを行うとともに、麻薬中毒者について必要な医療行為を行う等の措置を講ずること等により、麻薬及び向精神薬の乱用による保健衛生上の危害を防止することによって公共の福祉の増進を図ることを目的とした法律。

モルヒネ、ヘロイン、コカイン、LSD、MDMA、バルビツール酸類、ベンゾジアゼピン類などが対象薬物である。

罰則 ヘロイン（ジアセチルモルヒネ）等の輸入、輸出、製造した者は1年以上の有期懲役、営利目的は無期若しくは3年以上の懲役。譲渡、譲受、所持した者は10年以下の懲役、営利目的は、1年以上の有期懲役。ヘロイン等以外の麻薬の輸入、輸出、製造した者は1年以上10年以下の懲役、営利目的は1年以上の有期懲役の懲役。譲渡、譲受、所持した者は7年以下の懲役、営利目的は、1年以上10年以下の懲役。向精神薬の輸入、輸出、製造した者は、5年以下の懲役、営利目的は7年以下の懲役。譲渡、譲渡目的での所持は3年以下の懲役、営利は5年以下の懲役。

よもやま話

ヘロインなどの麻薬に関連する犯罪に対しては世界のどの国でも厳しい罰則を科している。ことに、シンガポール、マレーシア、インドネシア、中国、韓国などのアジア諸国では最高刑は死刑である。英国でも薬物の密輸の最高刑は無期懲役である。

指導上の留意点

薬物乱用防止教育において法律を取り扱う場合は、法律の趣旨や、罰則などを中心に扱うよう留意する必要がある。

麻薬取締官

Narcotics Agent

関連用語

麻薬取締員 警察官 海上保安官 検事

解説 厚生労働省の職員で、地方厚生局麻薬取締部に配属されている、麻薬、向精神薬、覚せい剤、大麻等の薬物犯罪に対する捜査権限が与えられている司法警察員のこと。

薬物犯罪の捜査権限は、この他にも警察官、海上保安官、検事がいるが、麻薬取締官は、薬物の犯罪捜査を専門にしている。

マリファナ Marijuana

関連用語

大麻 ハシシュ

解説 大麻を乾燥させたもの。→大麻

慢性影響（中毒） Chronic Effects (Toxicity)

関連用語

急性影響 亜急性影響 毒性 薬物中毒

解説 薬物等の長期間にわたる健康影響。多くは薬物などが繰り返し使用されることによって起こる長期にわたる複雑な健康に対する悪影響のことをさす。しかし、1回の使用でも慢性影響が生じる場合もある。

慢性毒性試験 薬物などの長期間にわたる健康影響を知る方法の一つ。マウスなどの実験動物を使用する場合は平均寿命に近い期間の投与実験が行われる。

未成年者飲酒禁止法 Law for Prohibiting Liquor to Minors

関連用語

アルコール 未成年者喫煙禁止法

解説 20歳未満は、飲酒することを禁止した法律である。

- 条文**
- 第1条 満20年に至らざる者は酒類を飲用することを得す
 - 2 未成年者に対して親権を行ふ者若は親権者に代りて之を監督する者未成年者の飲酒を知りたるときは之を制止すへし
 - 3 営業者にして其の業態上酒類を販売又は供与する者は満20年に至らざる者の飲用に供することを知りて酒類を販売又は供与することを得す
 - 第2条 満20年に至らざる者か其の飲用に供する目的を以て所有又は所持する酒類及其の器具は行政の処分を以て之を没収し又は廃棄其の他の必要なる処置を為さしむることを得
 - 第3条 第1条第3項の規定に違反したる者は50万円以下の罰金に処す
 - 2 第1条第2項の規定に違反したる者は料料に処す
 - 第4条 法人の代表者又は法人若は人の代理人、使用人其の他の従業者が其の法人又は人の業務に関し前条第1項の違反行為を為したるときは行為者を罰するの外其の法人又は人に対し同項の刑を科す

未成年者喫煙禁止法

Law for Prohibiting Smoking to Minors

関連用語

喫煙 未成年者飲酒禁止法 ニコチン

- 解説** 20歳未満は、喫煙することを禁止した法律である。
- 条文**
- 第1条 満20年に至らざる者は煙草を喫することを得ず
- 第2条 前条に違反したる者あるときは行政の処分を以って喫煙の為に所持する煙草及び器具を没収す
- 第3条 未成年者に対して親権を行う者情を知りて其の喫煙を制止せざるときは科料に処す
- 2 親権を行う者に代わりて未成年者を監督する者亦前項に依りて処断す
- 第4条 煙草又は器具を販売する者は満20年に至らざる者の喫煙の防止に資する為年齢の確認其の他の必要なる措置を講ずるものとす
- 第5条 満20年に至らざる者に其の自用に供するものなることを知りて煙草又は器具を販売したる者は50万円以下の罰金に処す
- 第6条 法人の代表者又は法人若しくは人の代理人、使用人その他の従業員が其の法人又は人の業務に関し前条の違反行為を為したるときは行為者を罰するの外其の法人又は人に対し同条の刑を科す

よもやま話

この法律の趣旨は未成年者の健康を守るために制定されたものである。この法律は、明治33年3月に作られたが、文部省は、明治27年8月に、「小学校ニ於ケル体育及衛生」という訓令をだし、小学校において生徒（現在は児童）が喫煙することや喫煙道具を持ち歩くことを禁止している。

無煙たばこ（かきたばこ、かみたばこ）

Smokeless Tobacco

関連用語

たばこ ニコチン

解説 無煙たばことは、smokeless tobaccoの訳語である。スナッフ snuff とも呼ばれ、喫煙によらぬニコチン摂取を目的とした、たばこ加工品で、鼻腔内用の細粉状乾燥型及び口腔内用の細粉状湿潤型と細粉状乾燥型のか(嗅)きたばこ及びか(嚙)みたばこがある。

ニコチンの吸収 無煙たばこに含有されるニコチンは、いずれも鼻腔あるいは口腔粘膜から徐々に吸収されて、喫煙時に比較してはるかに遅く20～30分以上の経過で血液中濃度はピークに達したのち、ゆっくりと低下する。

酩酊

Intoxication

関連用語

アルコール エタノール アルコール依存症
異常酩酊 急性アルコール中毒 薬物依存 薬物乱用

解説 薬物の急性・一時的な中毒状態で、意識障害や感情・気分の変化を中心とした精神症状を示し、これに運動障害などの身体症状をともなう状態である。アルコールに酔った状態をさすことが多いが、他の薬物の急性中毒でその状態がアルコールのそれに類似している場合にも使用されることがある。例えば、有機溶剤による酩酊などである。同一人物が同じようにアルコールを摂取しても、毎回同じような酩酊状態を示すわけではない。酩酊は、個人がアルコールを摂取する前の精神・身体的状態やアルコールの摂取方法により大きく変化する。一般に、酩酊状態は血中アルコール濃度の上昇とともに変化する。血中濃度が0.15%くらいまでは多幸感、脱抑制などを示し、0.2%前後で呂律が回らない、歩行がおぼつかない、などが出現する。0.3%を超えると、言語が支離滅裂になり、全く歩くことさえできなくなる。さらに、0.4%を超えると、昏睡から死亡にいたる危険性が出てくる。一方、酩酊の途中で興奮し、暴力的になるなど性格が急に変化する場合や、幻覚等の精神病的症状を示す場合がある。これらは異常酩酊と呼ばれている。

指導上の留意点

急性アルコール中毒は、酩酊状態の重症型である。急性アルコール中毒の指導に酩酊の各段階の説明もあわせて行うとより理解を深めることができる。

メタンフェタミン Methamphetamine

関連用語

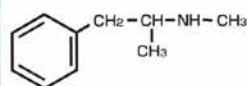
覚せい剤 覚せい剤精神病 覚せい剤取締法 シャブ
スピード エス アンフェタミン

解説 アドレナリンの誘導体であるフェニルメチルアミノプロパンの一般名であり、覚せい剤の一つである。

作用 アドレナリンと異なり、交感神経の刺激作用は弱く、強い中枢神経刺激作用を有し、経口的投与でも有効である。中枢神経系の興奮作用のため、気分爽快、多弁快活、疲労感の減少などをもたらす。また、依存形成作用が強く、覚せい剤精神病を引き起こす。覚せい剤精神病になると、幻視・幻聴、関係妄想、被害妄想などの病的な症状のために、正常な判断ができなくなり、凶悪な事件を引き起こすこともある。第二次乱用期以降、我が国で乱用されるのはメタンフェタミンであり、アンフェタミンと類似の作用であるが、強さはその約10倍程度である。

乱用・法的規制 我が国で開発された覚せい剤であり、戦後間もなくは、ヒロポン、ネオアゴチンなどの名で市販されていたが、乱用され、精神障害をあらわすことが問題となり、1951年から覚せい剤取締法が制定された。メタンフェタミンは乱用者仲間では、第二次乱用期にはシャブ、第三次乱用期にはスピードとかエスという俗称で呼ばれている。

化学式



よもやま話

覚せい剤の乱用者による凶悪な事件としては、1954年に起こった鏡子ちゃん事件、1981年東京深川で起こった通り魔殺人ろう城事件などが社会的に大きなセンセーションを呼んだ。覚せい剤乱用防止対策としては、取締りの強化だけでなく、覚せい剤に手を出さないための学校や地域での啓発活動、覚せい剤依存者などの治療処遇体制の整備、さらにこれらの各領域における国際協力が同時に、かつ強力に推進されることが必要である。

妄想

Delusion

関連用語

覚せい剤精神病 逆耐性現象 幻覚

解説 病的な状態から生じた誤った判断であり、①並々ならぬ確信のあること、②経験や推理によって影響されないこと、③その内容が不可能であることがその指標として挙げられる。

薬物精神病の特徴 精神分裂病（2002年8月から「統合失調症」という名称に変更される）と比べると、覚せい剤精神病など薬物の使用により誘発された精神病では、幻聴や妄想の内容は、現実生活に関連したものであることが多く、被害妄想、関係妄想、追跡妄想、嫉妬妄想など、比較的妄想的成り立ちが了解可能であることが多い。また、早期に治療に結びつけば、薬物療法により比較的容易に患者自身も妄想であったという自覚が出るが、治療によって幻覚・妄想などの病的症状が治まっても、薬物を完全に止めないと、再使用の度ごとに容易にその病的症状が再燃することを繰り返す。

関連する事件 治療に結びつかないで幻覚や妄想の激しい時には、患者は自分ではまともな判断ができず、幻聴や妄想に支配されて、居合わせた他人に対する暴行・傷害のほか、放火・殺人など取り返しのつかない凶悪な事件を起こしてしまうこともしばしば経験される。

モルヒネ Morphine

関連用語

麻薬及び向精神薬取締法 あへん 薬物依存
ヘロイン

解説 けしの全草、または、あへん（10%程度含有）から抽出される医薬品である。

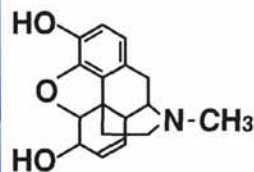
作用 中枢神経抑制作用を有し、強い鎮痛作用を示すことにより、鎮痛剤として医療に用いられる。しかし、一方では強い依存性がある。

依存性 精神依存、身体依存を起こす。

法的規制 「麻薬及び向精神薬取締法」により、単純所持・使用の場合でも7年以下の懲役が科せられる。

乱用の実態 モルヒネが乱用されることはほとんどない。乱用されるのはヘロインである。

化学式



指導上の留意点

モルヒネは、乱用すれば依存性などの強い薬物であるが、がん疼痛の治療上使用される重要な薬物である。我が国においては、モルヒネの依存に対して過剰の反応を起こす傾向がある。しかし、医療として適切に使用すれば、非常に有効な薬物であるため、指導にあたっては、ことさらに薬物としての危険性を強調しないよう配慮する必要もある

よもやま話

モルヒネは医療用としてインドより毎年厚生労働省が輸入している。国が商売をしている唯一の商品といえる。

薬物 Drug

関連用語

ドラッグ 医薬品 依存性薬物 薬物乱用 薬物依存

解説 明確な定義はなく、また、定義自体が事実上不可能であるが、水及び食物以外の物質で、体内で何らかの身体的・精神的作用を示す化学物質をいう。麻薬、覚せい剤などの法的規制薬物から各種医薬品、シンナーなどの製品まで、多種多様に及ぶ。現実的には、医薬品は薬（くすり）と呼び、乱用される化学物質を薬物と称することが多い。毒物も薬物の一種であるが、分けて考えた方が便利ことが多い。薬物依存を引き起こす薬物を依存性薬物というが、依存性物質と言うこともある。

薬物依存

Drug Dependence

関連用語

依存性薬物 精神依存 身体依存 耐性 退薬症状
薬物乱用 薬物中毒 薬物探索行動

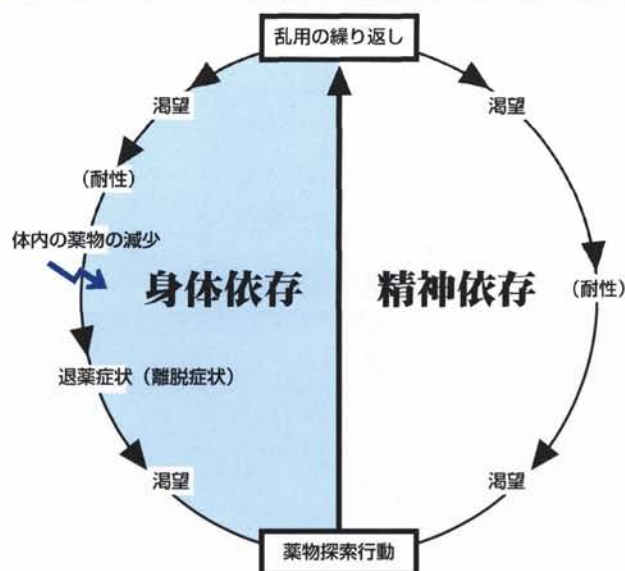
解 説 WHOは以下のように定義づけている。「ある生体器官とある薬物との相互作用の結果として生じた精神的、あるいは、時には身体的状態であり、その薬物の精神作用を体験するため、あるいは、時にはその薬物の欠乏からくる不快を避けるために、その薬物を継続的ないしは周期的に摂取したいという衝動を常に有する行動上の、ないしは他の形で反応によって特徴づけられる状態」。

この薬物依存には、精神依存と身体依存との両面があるが、薬物依存の本態は渴望（その薬物を摂取したいという衝動）に特徴づけられた精神依存であり、依存性薬物というからには必ず精神依存惹起性はあるが、身体依存惹起性はないこともある（例：覚せい剤）。また、耐性は多くの依存性薬物に認められるが、ないこともある（例：コカイン）。精神依存とは、渴望にかられた自己コントロールを失った状態である。身体依存とは、その薬物が体内から減ってくると様々な退薬症状（離脱症状）が出現し、精神的ないしは身体的不都合を生じる状態である。いずれの場合も、結果的にその薬物を入手しようとする行動（薬物探索行動）として表面化する。

薬物依存という概念自体には良い悪いという価値判断は含まれておらず、あくまでも生体の状態をいう。実際上は、薬物乱用の繰り返しの結果生じた状態であり、その薬物の使用をやめようと思っても簡単にはやめられず、乱用が頻発する状態である。

よもやま話

買い物依存、ギャンブル依存など、依存という用語を「乱用」する傾向が見受けられる。



指導上の留意点

かつては薬物乱用、薬物依存、薬物中毒の違いを明確化せずになぜに対しても薬物中毒と呼ぶ傾向が強かったが、薬物乱用、薬物依存、薬物中毒の違いを理解させ、薬物依存の本態は精神依存であり、耐性、身体依存は必須とはいえないことを理解させる必要がある。

薬物探索行動 Drug Seeking Behavior

関連用語

薬物依存 薬物乱用

解 説 薬物を入手しようとする行為。

薬物中毒 Drug Intoxication

関連用語

薬物乱用 薬物依存

解 説 急性中毒と慢性中毒とがある。

急性中毒とは、薬物の不適切な使用（乱用）により、急激に好ましくない薬理作用下に陥った状態である。適切な処置により回復することが多いが、死亡することもある。急性アルコール中毒が好例である。

慢性中毒とは、薬物使用の繰り返しの結果生じた明らかな精神的・身体的障害をいう。依存性薬物についていえば、薬物依存下での薬物乱用の繰り返しによって発生する。原則的に自然回復は望めず治療が必要なことが多いが、治療によっても回復しない場合も多い。有機溶剤乱用の繰り返しによる有機溶剤精神病や覚せい剤乱用の繰り返しによる覚せい剤精神病が好例である。喫煙の繰り返しによる各種がんや飲酒の繰り返しによる肝障害も慢性中毒としてとらえることができる。

指導上の留意点

かつては薬物依存のことを薬物中毒と称した時代もあったが、今日では、薬物乱用、薬物依存、薬物中毒を概念上分けることが重要である。

よもやま話

砒素中毒などを考えると、中毒と薬物依存との違いが理解しやすい。

薬物の俗称

解説 規制薬物はその違法性から、乱用者間では人に知られないように俗称で呼ばれることが多い。その呼称は、時代、場所等により一定していない。スピードやエスという俗称は周知されるようになったが、むやみに生徒に教えることは有害なことも多い。

覚せい剤：スピード、エス、シャブ、ねた、早いもの、花子さん（女子高生用語）

有機溶剤：シンナー、ジュントロ、アンパン

大麻：マリファナ、ハッパ、チョコ、ガンジャ（国によっては正式呼称）

コカイン：コーク、スノー

ヘロイン：スマック

LSD：エル、アシッド

MDMA：エクスタシー、エックス、バッテン

薬物乱用 Drug Abuse

関連用語

薬物依存 DSM-IV ICD-10

解説 社会規範から逸脱した目的や方法で薬物を自己使用すること。

DSM-IVでは、臨床的に著明な障害や苦痛を引き起こす不適応的な物質使用様式であり、規定4項目（①薬物使用に関連した欠勤、欠席、能率低下、停学、退学、育児・家事の放棄などの社会的不適応、②薬物使用中の運転や機械操作などの危険行為、③薬物使用に関連した違法行為、④薬物使用に関連した対人関係上の不適応）のうち、少なくとも1項目が12ヶ月以内に起こっていることによって診断される。しかし、社会的不適応や法的問題は国や文化により均一ではないため、何をもって薬物乱用とするかは国や文化によって差異が生じる。そこで、ICD-10には、薬物乱用という概念はなく、精神的・身体的に有害な使用を指す「有害な使用」という概念しかない。

指導上の留意点

薬物乱用とは、医学用語というよりは、社会規範を元にした社会的用語であることを理解させることが必要である。薬物乱用とは行為であり、この行為の繰り返しが薬物依存を生む。

よもやま話

多くのイスラム文化圏では、成人といえども飲酒を禁じている国は少なくない。

薬物乱用と感染症

Drug Abuse and Infectious Diseases

関連用語

静脈注射 HIV/AIDS C型肝炎 その他の感染症

解 説

薬物乱用とAIDS ヘロインなどの依存性薬物の静脈注射による乱用がHIV/AIDS流行の重要な要因となった。注射針の共有（薬物のまわし打ち）によってHIV感染が拡大した。WHOによると1990－1995年のヨーロッパ地域のAIDS感染経路の44%前後を薬物乱用を目的とした静脈注射が占めた。また、1988年タイ、バンコクでは静脈注射による薬物乱用者間のHIV感染率がわずか9ヶ月で1%から30%以上に激増した。

薬物乱用とウィルス性肝炎 C型肝炎などのウィルス性肝炎もHIV/AIDSと同様、静脈注射による薬物乱用によって感染が広がる。我が国では薬物乱用者のC型肝炎感染が深刻である。

薬物乱用とその他の感染症 薬物依存者では薬物を乱用することが中心的関心事となり、日常生活が不規則で不健康になる。このため免疫力が全般に低下し、各種の感染症にかかりやすくなる。

よもやま話

注射器交換プログラム

HIV/AIDS感染が広がるのを防止する目的からヘロインなどの薬物乱用者に無料あるいは廉価で清潔な注射器を提供する極めて現実的な対策。社会への有害な影響を低減することを主な目標とするハームリダクションHarm Reductionの考え方による代表的対策のひとつ。オランダなどの一部の国で実施されているが、事実上薬物乱用を黙認するものであり、我が国や米国では行われていない。

指導上の留意点

薬物乱用の健康や社会への深刻な悪影響は多様である。従って、単に薬物乱用に関する指導のなかでこの問題を扱うだけでなく、総合的な視点から指導することが大切である。HIV/AIDS が世界に広がった大きな要因のひとつが静脈注射による薬物乱用である事実や薬物乱用と危険な性行動・性感染症には密接な関連があることなどについて、エイズ教育・性教育や生徒指導の観点からも取り扱う必要がある。

薬物乱用防止5か年戦略

Five-Year Drug Abuse Prevention Strategy

関連用語

薬物乱用対策推進本部

解説 第三次覚せい剤乱用期の到来に対し、その早期終息に向けて緊急に対策を講ずるとともに、世界的な薬物乱用問題の解決に我が国も積極的に貢献するため、平成9年1月21日に薬物乱用対策推進本部が設置され、平成10年5月薬物乱用防止5か年戦略が策定された。

基本戦略 関係省庁が緊密な連携の下に、供給遮断、需要削減の両面から総合的に対策を実施することにより、今後五年間の計画期間のできるだけ早い時期に第三次覚せい剤乱用期を終息させることを基本的な戦略目標として掲げている。

目標1 中・高校生を中心に薬物乱用の危険性を啓発し、青少年の薬物乱用傾向を阻止する

目標2 巧妙化する密売方法に的確に対処し、暴力団、一部不良外国人の密売組織の取締りを徹底する。

目標3 密輸を水際でくい止め、薬物の密造地域における対策への支援などの国際協力を推進する。

目標4 薬物依存・中毒者の治療と社会復帰を支援し、再乱用を防止する。

薬物乱用防止教室

Drug Education Class

関連用語

麻薬取締官 警察職員 薬剤師（保健所）

解説 学校において、薬物乱用防止教育の一環として開催される講演会である。この教室の開催は、薬物乱用防止5か年戦略においても提言されている。

指導者としては、警察職員、麻薬取締官OB、薬剤師などの専門家が当たる。文部科学省は全国すべての中学校及び高等学校において年一回以上開催するよう求めている。

指導上の留意点

外部講師の招へいに当たっては、地域や学校の実情に応じて講師の選定をする必要がある。内容についても講師と十分にすり合わせる必要がある。また、薬物乱用経験者を講師とし薬物の恐ろしさを聞く場合もあるが、例えば、薬物から簡単に立ち直れるとの印象を与える場合や、薬物乱用に対しての罪の意識などについて安易な印象を与える場合もあるので、事前に十分な打合せが必要である。

有機溶剤 Organic Solvents

関連用語

シンナー トルエン 薬物乱用

解説 常温、常圧のもとで、揮発性に富み、脂溶性の物質をよく溶かすという共通の性質をもつ化学物質の総称。

我が国では「シンナー遊び」で使われるものはシンナーに限らずトルエン、接着剤等多様である。シンナーはペンキの薄め液であり、複数の化学物質が混合されたものである。

依存性 精神依存を起こす。身体依存も疑われている。

法的規制 毒物及び劇物取締法により規制されている。

乱用時の症状 精神発揚、運動失調、幻想、多幸感などが生じる。

有機溶剤精神病 有機溶剤乱用の結果、無動機症候群、幻覚・妄想などの慢性的精神障害が現れる。また、いったんほぼ正常な状態に戻った後、ストレスや睡眠不足などの非特異的刺激で症状が再燃することがある（フラッシュバックの項参照）。

主な退薬症状 不安、不眠、抑うつ、ときどき振戦がみられる。

指導上の留意点

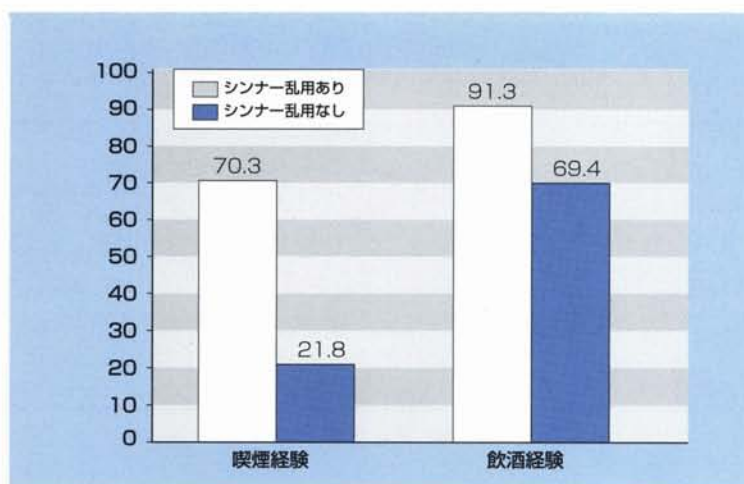
小学校学習指導要領において3内容の取扱いで「『G保健』のウの薬物については有機溶剤の心身への影響を中心に扱うものとする。」とされている。有機溶剤は我が国で最も乱用されている薬物であり、乱用者のほとんどは青少年である。従って、中学校、高等学校においても繰り返し取り上げて指導することが大切である。また、有機溶剤乱用は覚せい剤乱用や喫煙、飲酒とも密接な関連を持つのでこれらの薬物と関連させて指導する必要がある。

よもやま話

英語圏では有機溶剤 (Organic Solvent) より揮発性溶剤 (Volatile Solvent) がよく使われ、最近ではガスの乱用もあるため吸入剤 (Inhalant) という用語も使われている。

●中学生の有機溶剤乱用と喫煙・飲酒経験

和田等：薬物乱用に関する全国中学生意識・実態調査2000



ライフスキル Life Skills

関連用語

意志決定スキル ストレス対処スキル
コミュニケーションスキル セルフエスティーム

解説 ライフスキルとは「日常生活の中で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力」(WHO精神保健部局ライフスキルプロジェクト)と定義され、セルフエスティーム形成、意志決定、ストレス対処、コミュニケーションスキルなどが含まれる。ライフスキルの低い子どもたちが特に社会的要因の影響を受けやすく、喫煙、飲酒、薬物乱用を始めとする様々な危険行動を取りやすい。

ライフスキルの本質を理解する上で特に重要なポイントは以下の3点である。

- ① 誰でもが学習し、経験し、練習することによって獲得することが可能な能力である。
- ② 幅広い問題に適用可能な一般的・基礎的能力である。
- ③ 心理社会的能力である。

ライフスキルの形成は、ただ単に危険行動の防止にとって有効なだけではなく、これからの学校教育の基本的目標である「生きる力」の形成にも寄与すると考えられている。



日本学校保健会「薬物乱用防止教育指導者用ビデオ-育てたい生きる力」

よもやま話

ライフスキル教育を健康教育に取り入れた先駆者は、コーネル医科大学のボトヴィンである。ボトヴィンは、まず喫煙防止教育にライフスキル教育を導入してその有効性を確認した後、飲酒そしてマリファナ乱用防止に関する内容を含めた全18時間からなる中学1年生用のLife Skills Training (LST) プログラムを開発した。

本プログラムの有効性については厳密な評価研究がいくつも行われ、今日最も有効な喫煙、飲酒、薬物乱用防止プログラムの一つであると評価されている。

指導上の留意点

平成14年度から(高等学校においては平成15年度から学年進行で)完全実施される学習指導要領においては、各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間でライフスキル教育を実施することができる。

限られた教科体育・保健体育の時間数を考慮すると、例えば総合的な学習の時間、道徳、学級活動(ホームルーム活動)などにおいてライフスキルの基礎を形成し、体育・保健体育の時間においては具体的な健康問題にライフスキルを適用するようなやり方が中心になると考えられる。

離脱症状

Withdrawal Symptoms

関連用語

退薬症候 薬物依存

解 説 退薬症候（症状）

連続飲酒

Binging Behavior

関連用語

アルコール エタノール アルコール依存症
精神依存 身体依存

解 説 飲酒のコントロール障害であるアルコール依存症の典型的な一症状。「何日間かの断酒は可能であるが一度飲酒を始めると、24時間以上にもわたって飲酒以外には基本的な日常行動すらできないほどの異常な飲酒行動を示し、自力ではそれを抑制することが不可能な状態」と定義される。つまり飲むこと、酒を探すこと（買いに行く：薬物探索行動）、寝ること以外の行動がほとんどできなくなる状態で、長い時には数週間にもわたるが、最後は身体的な衰弱や離脱症状の出現によって入院となることも少なくない。昼間の飲酒があっても日常行動（仕事、家事など）ができていれば、「朝酒」「昼酒」の段階であり、連続飲酒とは区別されるが、飲酒のコントロール（飲酒行動）の異常には当てはまる飲み方である。

よもやま話

連続飲酒は連日飲酒ではない。飲酒のコントロール障害の究極の形で、きわめて病的な飲み方である。その他、よく使われる用語に大量飲酒がある。しかし、この用語に関する統一的な定義は存在しない。例えば、厚生労働省の「我が国の精神保健福祉」では、1日純アルコール換算で150ml以上飲酒する者と定義されている。一方、米国では、1日30ml以上の飲酒者と定義する場合が多い。

指導上の留意点

アルコール依存症の中核的な飲酒行動の異常である。「アルコール依存症とはどのような状態か？」を具体的に説明するよい材料となる。「アルコール依存症とは、絶えず飲酒していなければならない人」と誤解している人が多い。連続飲酒発作の後には全く酒を飲まない期間を過ごすアルコール依存症者が少なくないので、これをもって自分が依存症でないと主張する人もいる。アルコール依存症とは飲まなければ飲まないでいられるが、ひとたび飲酒するとコントロール障害のため、連続飲酒に陥る病気である。

ロールプレイング Role Playing

関連用語

コミュニケーションスキル 心理的免疫理論
社会的要因

解説 ロールプレイング（あるいは単にロールプレイ）とは役割演技のことであり、参加者にある役割を与えて演じさせ、その活動を通じて状況の問題点を明らかにしたり、解決策を試す機会を与える学習活動である。

ロールプレイングは、スキルとりわけコミュニケーションスキルを形成するのに有効な指導方法であるが、安易に実施すると好ましくないスキルを習得したり、単なる遊びになってしまう恐れがある。また、演技者以外の観察者の役割も極めて重要である。観察者は、他者の演技を見て学習することに加えて、演技者に助言し、演技者がスキルを改善することを支援できる。

指導上の留意点

ロールプレイングにおいては、子どもたちには習得すべき好ましいスキルのみを練習させるべきであり、たばこ、アルコール、薬物を勧める役などはさせないようにする。そのような役は教員あるいは保護者などの責任ある大人が行うことが望ましい。

喫煙、飲酒、薬物乱用などの危険行動を勧める役を子どもにさせるべきでない理由としては、以下のようなことが挙げられる。

第一に、そうした役を子どもたちに演じさせるということは、人に圧力を与えて危険な行動を取るようにさせるスキルを練習することにつながる。

第二に、この年代の子どもたちは一般に人に圧力をかける役割を演じる方に関心向けがちであり、往々にして過度の圧力をかけて断り役を困らせてしまい、自己主張コミュニケーションスキルを向上させ、人からの圧力に効果的に対処できるようにする、というロールプレイングの学習上の目的を見失う恐れが高い。

小集団に分かれてロールプレイングをする場合は、勧める役をつとめる大人の数不足するので、例えばあらかじめカセットテープなどに録音しておいた勧める言葉を再生し、子どもたちはそれに対して断る練習をするなどの工夫をすることが推奨される。



ワークショップ

Workshop

関連用語

ライフスキル ロールプレイング

解説 ワークショップとは、研修会、講習会、あるいは仕事場、作業場の意味であるが、最近では参加体験型の研修会の意味で使われることが多い。

教員研修においては、一方的に知識を伝達する講義型の研修が従来多く見られたが、グループワークを中心とした参加者主体の研修会（ワークショップ）の必要性が指摘されている。すなわち、教員自らが主体的に参加し、グループのメンバーと双方向で体験的に学びあうワークショップでは、研修内容の単なる理解にとどまるのではなく、教育実践への効力感を高めるなど大きな効果が期待できるものと注目されている。

喫煙、飲酒、薬物乱用防止の指導に関する研修においては、ワークショップの開催がとくに望まれている。青少年のこうした危険行動を助長する心理社会的要因、あるいはロールプレイングなどの指導内容や方法は、多くの教員にとって新しいものであり、研修を通して行動科学の理論を基礎とする健康教育の実践への効力感を高めることが求められているからである。また、薬物乱用防止教室の指導者研修においても、薬剤師や警察職員などが指導実践のための実際的な技術を身につけるために、ワークショップの開催は有効である。

よもやま話

我が国でも、福岡県教育庁が平成11年度から、大阪府教育委員会が平成12年度から、ワークショップ形式の喫煙、飲酒、薬物乱用防止教育の研修会を開催し、教育実践への効力感が高まるなどの効果が顕著に認められている。



けし

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



あへん

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



ヘロイン

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

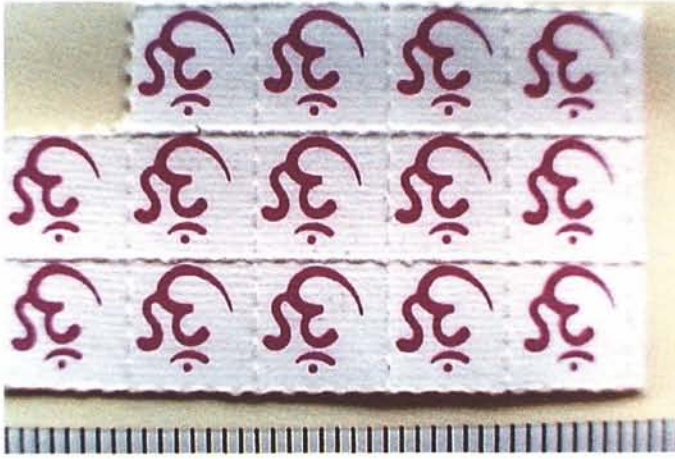


上) モルヒネ (錠剤)

下) モルヒネ (箱)

写真提供：厚生労働省





LSD

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



覚せい剤

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



幻覚剤：MDMA

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



コカイン

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



大麻草

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



マリファナ

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



ハシシュ

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部



マジックマッシュルーム

写真提供：厚生労働省



医薬品



日本学校保健会
「薬物乱用防止教育指導者用ビデオ-育てたい生きる力」



キャラバンカー
写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

この資料は、下記の委員会において作成しました。

—— 喫煙・飲酒・薬物乱用防止指導研究委員会 ——

平成14年 3 月31日現在

委員長	石川哲也	神戸大学発達科学部教授
委員	浅野牧茂	国立公衆衛生院生理衛生学部特別研究員 名誉教授
〃	勝野眞吾	兵庫教育大学教授
〃	川畑徹朗	神戸大学発達科学部助教授
〃	小沼杏坪	医療法人せのがわ Konuma記念広島薬物依存研究所所長
〃	野津有司	筑波大学体育科学系助教授
〃	樋口進	国立療養所久里浜病院臨床研究部長
〃	宮里勝政	聖マリアンナ医科大学神経精神科助教授
〃	和田清	国立精神・神経センター 精神保健研究所薬物依存研究部長
〃	和唐正勝	宇都宮大学教育学部教授
執筆協力者	松下幸生	国立療養所久里浜病院
〃	岡崎直人	国立療養所久里浜病院
鬼頭英明	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育企画室 健康教育調査官のほか次の方々の御指導をいただきました。	
戸田芳雄	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課教科調査官	
田嶋八千代	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課健康教育企画室 健康教育調査官	
森光敬子	文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課専門官	

喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する用語事典

初版 第一刷 平成14年3月3日 ©

発行者

財団法人 **日本学校保健会**

〒105-0001 東京都虎ノ門2-3-17

虎の門2丁目タワー6階

Tel. 03 (3501) 3785・0968

印刷所

株式会社 日新社

財団法人 日本学校保健会