

煙草、アルコール、薬物について

Learn about...

Tobacco, Alcohol and Other Drugs

薬物(ドラッグ)とは What are drugs?

薬物(ドラッグ)とは、脳または体の活動に影響を及ぼす化合物をいいます。このような化学物質には、植物から抽出したものと人工的に合成されたものがあります。

薬物は意識をはっきりさせたり、ストレスや苦痛、喪失感を和らげるために数千年もの昔から日常的に世界中で使用されてきました。中には、霊的な儀式や嗜好品として使用されてきたものもあります。

今日、世界で最も広く普及している薬物はニコチン(煙草)、エタノール(アルコール)、カフェインです。大麻(マリファナ)も多くの国で広く使用されています。

薬物の作用 What do drugs do?

薬物が人間の脳に及ぼす影響は、その種類によって異なります。脳活動を活発にするもの、逆に低下させるもの、痛みを止めるものもあれば、強い快感を引き起こすものもあります。中には、見るもの、聞こえる音などをふだんとまったく違う感覚にさせるものや、複数の作用をもつものもあります。

薬物がどんな影響をもたらすかは、人によっても違ってきます。また、同じ人が使った場合でも、そのときの状態によって、異なる結果をもたらすことがあります。

薬物の作用は次のような条件によって異なります。

- 薬物の種類(煙草、アルコールなど)
- 使用者の状態(年齢、性別、人種、薬物使用経験、心理状態など)
- 薬物が使用された状況(摂取量、頻度、摂取方法、その場の雰囲気、他の薬物等との併用の有無など)

薬物がもたらす害とは Are some drugs less harmful than others?

多くの人は、「薬」と「ドラッグ」は違うと考えています。薬は安全なもの、ドラッグは有害なもの、と考えているのです。でも、植物から抽出したものであれ、人工的に合成されたものであれ、脳に何らかの影響を及ぼすものはすべて「ドラッグ」であると認識することが大切です。そして、すべてのドラッグの使用には必ずリスクが伴います。たとえカフェインでも、体が許容できる量よりも多く摂取すれば、問題が生じます。



.....
「薬物は、数千年もの昔から日常的に世界中で使用されてきました。」

違法ドラッグの使用には深刻な危険が伴います。使っている薬が何なのかを正確に把握することが難しく、薬の作用もはっきりとわからないで使用してしまう場合があります。コカイン、クリスタルメスなどの違法ドラッグは、材料や分量の安全性といったことに無頓着な人の手によって調合されているかもしれません。

注射から摂取する違法ドラッグは、血流に直接注入されるため、最も危険です。使用者はドラッグの効能を過小評価している場合があり、薬物の過剰摂取を引き起こす危険性があります。また、注射の回し打ちをすると、肝炎やHIVなどの血液を媒介とする病気に感染することがあります。

合法ドラッグでも危険はあります。たとえば、アルコールの摂取は合法です(成人のみ)。しかし、世界中で何百万人もの人が飲酒行為により、または飲酒した人の行為により、けがをしたり、亡くなったりしています。実際、アルコールのせいで健康を損ねたり、社会的地位を危うくする人の数は、違法ドラッグによってそうなっている人よりも多いのです。これは、それだけ多くの人々がアルコールを飲んでいるというのが主な理由ですが、アルコールが体に強い影響を及ぼすというのも理由の1つです。

煙草も、健康や社会的地位を損なう可能性がある合法ドラッグです。カナダでは、喫煙に関連した病気で亡くなる人の数は、アルコールおよび違法ドラッグの使用、殺人事件、自殺による死亡者を合計した数を上回っています。

医薬品も場合によっては有害になる可能性があります。処方箋薬を誤用する人や、自分の処方箋薬をその薬の依存症になっている人に不法に販売する人がいます。このような不正行為は、鎮痛薬や睡眠薬に多く見られます。

子供は、まだ心身が未発達のため、いかなる薬物の使用にも危険が伴います。薬物(医薬品を含む)は、子供の体にはより強い効力を及ぼします。これに関連して、妊娠中または授乳中の女性は、できる限り薬物の使用を避ける必要があります。お腹の中にいる胎児や、授乳中の乳児は、母親が摂取した薬物から影響を受けることがあります。

薬物使用は安全か? Can drugs be used safely?

ほとんどの場合、さまざまな薬物を普段使用しても、深刻な問題が起きることはありません。朝はコーヒーを飲んで、学校や仕事に行く前に頭をはっきりさせるという人も多いでしょう。頭痛があるときに鎮痛剤を飲む人もいます。仕事の後にリラックスするためや、特別なお祝いの席で、アルコールや大麻を使用する人もいます。

問題が起こるのは、薬物を誤用したり、使用者または他の人に危害が及ぶような行為につながる作用を持った薬物を使用した場合です。

薬物の問題につながる要因 Problems are more likely to occur if a person:

- **一度に多量摂取する** — アルコールによる中毒(酩酊)は、転倒、ケンカ、家庭内暴力、性的暴力、自動車事故を引き起こす要因になります。コカインやヘロインなどの違法薬物を大量に使用することは過剰摂取につながります。
- **自制心を失う** — アルコールやその他の薬物(エクスタシーなど)は、気持ちをリラックスさせ、やたらと上機嫌になるという効果があります。しかし同時に、これを使用した結果、後で後悔するような恥ずかしい事を言ってしまうたり、やってしまうこともあります。場合によっては、薬物使用によって大切な人との関係がだめになってしまうこともあります。また、薬物が作用しているときに、普通ならさして興味のない相手と性行為にいたってしまう場合もあります。無防備な性行為は、意図しない妊娠や性感染症の広がりにつながります。

- **薬物がないと普通でいられなくなる** — 薬物を使用する頻度が多くなると、それが習慣になってしまう可能性があります。薬物を常用すると体に耐性が生まれ、摂取量を増やさないとその効果が感じられなくなります。耐性は依存につながる場合があります。身体的または心理的に薬物に依存している人は、薬物の使用について正しい判断をすることがさらに困難になります。いかなる薬物への依存も、健康、社会的、金銭的な問題につながります。
- **薬物使用をコントロールできない** — 食事や仕事、対人関係よりも、薬物を手に入れることや使用することが大事だという人は、薬物依存が深刻化しており、治療が必要です。深刻な薬物依存(一般的に「中毒」と呼ばれる)は、健康を著しく害し、死にいたる場合もあります。また、大切な人間関係を破壊し、金銭的にも大きな問題につながる場合があります。

自分または知り合いが 薬物の問題を抱えていたら What to do if you or someone you know is experiencing a problem with tobacco, alcohol or other drugs

煙草、アルコール、薬物の問題を抱えていたり、周囲にこの問題を抱えている人がいる場合は、**アルコール・薬物情報提供サービス(Alcohol and Drug Information Referral Service)**まで、電話1-800-663-1441(BC州内通話無料)または604-660-9382(グレーターバンクーバー内)でお問い合わせください。

薬物使用の問題の解決方法については、HeretoHelpウェブサイト(www.heretohelp.bc.ca、英語のみ)を参照してください。このウェブサイトでは、薬物や精神疾患についての詳しい情報も参照できます。





BC Partners for Mental Health and Addictions Information

BC州精神保健および依存症の情報提供パートナーズ

BCパートナーズは、精神疾患や薬物使用の問題を抱えている個人や家族に十分な情報を提供し、支援する、さまざまな非営利機関が所属する団体です。BC州不安障害協会 (Anxiety Disorders Association of BC)、BC州統合失調症協会 (BC Schizophrenia Society)、カナダ精神保健協会BC支部 (Canadian Mental Health Association, BC Division)、BC州依存症研究センター (Centre for Addiction Research of BC)、子供の精神保健のためのFORCEソサエティ (FORCE Society for Kid's Mental Health)、ジェシーズ・ホープ・ソサエティ (Jessie's Hope Society)、BC州気分障害協会 (Mood Disorders Association of BC) が加盟しています。BCパートナーズは、州保健サービス局 (Provincial Health Services Authority) の管轄機関であるBC州精神保健および依存症サービス (BC Mental Health and Addiction Services) からの助成金で運営されています。