事　務　連　絡
令和５年１月２７日

地区薬剤師会　ご担当者様

公益社団法人 東京都薬剤師会
事務局　職能対策課

薬物乱用防止啓発用リーフレットについて（周知依頼）

平素は本会会務の重点事業であります薬物乱用防止啓発事業に格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、東京都福祉保健局より、東京都作成のリーフレット「健康に生きる 恐ろしい薬物乱用」及び「今こそストップ！薬物乱用」を改訂した旨の連絡がありました。

つきましては見本各１部を２月１１日開催の地区及び職域会長会にて配布しますので、ご高覧の上、追加が必要な場合は別添の「薬物乱用防止啓発用資材 貸出・配布申込書」により下記申込先までお申込みいただきますよう、貴地区会員への周知方よろしくお願い致します。

今後とも東京都が実施する青少年に対する薬物乱用防止啓発事業に一層のご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

１．　申込方法：

（１）　事前に、お電話にて在庫状況についてお問合せください。

（２）　別紙「薬物乱用防止啓発用資材 貸出・配布申込書」に必要事項を記入の上、電子メール等によりお申込みください。

２．　お問合せ／申込先：

東京都福祉保健局健康安全部 薬務課 麻薬対策担当
電 話　０３（５３２０）４５０５
FAX　０３（５３８８）１４３４
メールアドレス　S0000607@section.metro.tokyo.jp

以上

3 誘われても、勇気をもって はっきりと断りましょう！

友達や先輩など周りの人から薬物をすすめられたりした場合には、はっきりと断りましょう。近年、インターネット等で「大麻には害がない」といった誤った情報が流れているので、注意しましょう。また、合法ドラッグ、合法ハーブなどと称して売られているものもありますが、非常に危険な薬物です。決してダマされてはいけません。

お酒やたばこも未成年者が使用することは法律違反であり、薬物乱用のきっかけになることがあります。

心当たりがありますか？

あなたなら、誘われたときにどうやって断るかな？

保護者の皆様へ ～薬物乱用防止はまず家庭から～

大麻、覚醒剤、麻薬、危険ドラッグなどの薬物の乱用は、大人が思っている以上に子供たちの身近に迫りつつあります。まず、大人が薬物の恐ろしさを認識し、乱用は健康を害するものであり、一度使うだけでも犯罪だというき然とした態度をとることが大切です。

また、薬物乱用の疑いがある場合には、早急に対応することが必要です。最寄りの保健所・保健センター、精神保健福祉センターへ相談しましょう。ご家族だけでも相談できます。プライバシーは厳守します。

薬物に手を出させないための７か条

1. 子供の心と体の変化について理解しましょう。
2. 毎日、家族の会話を大切にしましょう。
3. 子供の話には常に耳を傾けましょう。
4. 友情をつちかい、悪い誘いを拒否できる勇気を育てましょう。
5. 子供が家族や学校の先生にいつでも相談できるようにしておきましょう。
6. 子供自身で、健全な判断ができるように育てましょう。
7. 家族そろってのコミュニケーションの場を大切にしましょう。

東京都の薬物乱用防止啓発制度

薬物乱用問題についての正しい知識を伝えるために、皆さんの地域には「薬物乱用防止指導員」や「薬物専門講師」がいます。講習会や勉強会などに講師の派遣を希望される方は、下記までお問い合わせください。

問合せ先

東京都福祉保健局健康安全部薬務課
●麻薬対策担当　　電話03-5320-4505
●危険ドラッグ対策担当　電話03-5320-4515

※リーフレット作成にあたり、厚生労働省関東信越厚生局麻薬取締部の協力を得ました。

令和４年11月発行　東京都福祉保健局健康安全部薬務課　登録番号(4)214
郵便番号163-8001　新宿区西新宿二丁目８番１号　電話03-5320-4505
イラスト協力　横山祥子（小平市）　　印刷　正和商事株式会社
「今こそストップ！薬物乱用」https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenkou_anzen/stop/index.html
「みんなで知ろう危険ドラッグ・違法薬物」https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/no_drugs/

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

健康に生きる

恐ろしい薬物乱用

令和４年度　中学生による薬物乱用防止ポスター　最優秀賞
昭島市立清泉中学校　２年　町田　莉渚さんの作品

思い出せ　大事な人の　その笑顔
手を出さないで　危険薬物

令和4年度　中学生による薬物乱用防止標語　最優秀賞
府中市立府中第四中学校　3年　淺野　新平さんの作品

東京都・東京都薬物乱用対策推進本部
東京都薬物乱用防止推進協議会
東京都福祉保健局

1 「クスリ」ってなに？

「クスリ」は、病気やけがを治すために使うものです。飲み方や使い方をまちがえると、体に害となることもあります。自分だけの判断で使うことは危険なので、かかりつけのお医者さんや薬剤師さん、お父さんやお母さんによく相談してから使いましょう。

かぜ薬・せき止めなどの「クスリ」は、病気やけがを治すものであり、必要以上に飲む物ではありません。決められた使い方を守ることが大切です。

「クスリ」は正しく使いましょう！

2 薬物を乱用するとどうなるの？

大麻、覚醒剤、麻薬、危険ドラッグなどの薬物を、吸ったり飲んだりすると、心と体に悪い影響があります。薬物をやめて普通の生活をするためには生涯にわたって適切な治療が必要になります。

1回くらいなら…

不安が消えて、何でもできるような気分 → またやりたい

薬物が切れた後の不快な気分 → 逃れたい

くり返し使用

自分ではやめられない状態

（薬物依存症：自分で自分の心と体をコントロールできない"病気"です）

薬物乱用とは……？

- 「クスリ」を本来の目的（病気やけがの治療）以外に使うこと。
- 「クスリ」でないものを吸ったり飲んだりすること。

薬物の乱用は、**法律で厳しく禁止**されていて、**重い罰を受ける**ことになります。

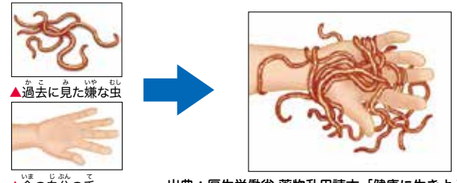
学習能力の低下・成長への悪い影響・こころの変化

正常な判断ができなくなる…

幻覚や幻聴におそわれる…

感情のコントロールが効かなくなり、家族や友達を傷つけることもあります。

薬物乱用による幻覚作用の例



出典：厚生労働省 薬物乱用読本「健康に生きよう」

気合いだけでは治らない！

依存症になってしまった脳は元の状態には戻りません。乱用をやめても、幻覚や幻聴におそわれることがあり、生涯にわたって適切な治療が必要になります。

健康に生きるとは、自分で自分を守ること！

乱用されている薬物の呼び方（隠語）　いろんな名前で呼ばれています。

●大麻…ハッパ、マリファナ、グラス、チョコ、ガンジャ　など

●覚醒剤…エス、スピード、アイス、シャブ、やせ薬　など

●MDMA（麻薬）…エクスタシー、X、バツ

●危険ドラッグ……脱法ドラッグ、合法ハーブ

- LSD（麻薬）……アシッド、フェニックス、ドラゴン、ペーパー
- コカイン（麻薬）…コーク、スノウ、パウダー、クラック
- シンナー……アンパン、ジュントロ

誘われても絶対に断ろう！

写真提供：関東信越厚生局麻薬取締部

5　薬物乱用は、心も体もボロボロにしてしまいます

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

薬物乱用は、あなただけの問題では済みません。

薬物を乱用すると、

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

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

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

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

薬物乱用は本当に危険で、有害です。

保護者の皆様へ

「うちの子に限って…」は危険です！

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

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

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

●薬物乱用を防ぐには、家庭の環境が大切です。

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

早いほうがいい、すぐ相談しよう！！

☎薬物乱用についての相談は☎

〈薬物相談〉
東京都福祉保健局健康安全部薬務課
●麻薬対策担当　　電話03-5320-4505
●危険ドラッグ対策担当　　電話03-5320-4515
E-mail　S0000607@section.metro.tokyo.jp
「今こそストップ！薬物乱用」
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenkou_anzen/stop/index.html
「みんなで知ろう危険ドラッグ・違法薬物」
https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/no_drugs/

〈薬物相談・少年相談・少年環境相談・その他〉
警視庁総合相談センター　　電話03-3501-0110
※相談の内容により、専門の係員が対応します。

〈こころの健康相談〉
東京都立精神保健福祉センター　　電話03-3844-2212（相談）
東京都立中部総合精神保健福祉センター　　電話03-3302-7711（相談）
東京都立多摩総合精神保健福祉センター　　電話042-371-5560（相談）
東京都夜間こころの電話相談（17時～21時半）　　電話03-5155-5028（相談）
※リーフレット作成に当たり、厚生労働省関東信越厚生局麻薬取締部及び厚生労働省医薬・生活衛生局の協力を得ました。

令和４年10月発行　東京都福祉保健局健康安全部薬務課　登録番号（4）165
〒163-8001　新宿区西新宿二丁目８番１号　電話03-5320-4505
印刷　正和商事株式会社

R60 古紙パルプ配合率60%再生紙を使用
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

今こそストップ！薬物乱用

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

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

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

東京都・東京都薬物乱用対策推進本部
東京都薬物乱用防止推進協議会

東京都福祉保健局

1　東京都内における薬物乱用状況

〈薬物汚染の現状〉

・未成年者の薬物事犯検挙人員は、増加傾向にあります。特に最近は、インターネットなどで「大麻は安全」などの誤った情報が広まっており、若者を中心に大麻の乱用が拡大しています。

・スマートフォンの普及等により、匿名性の高いSNSや通信アプリを利用した薬物の取引事例が報告されています。

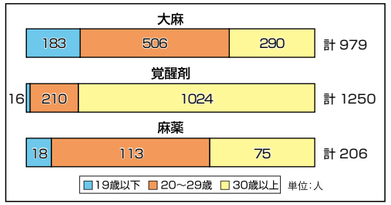
〈最近の事例〉

・中学生が大麻を所持したとして逮捕された。中学生は SNS で知り合った男と通信アプリで連絡を取り合い、大麻を譲り受けていた。

・興味本位で大麻を使用する大学生が相次ぎ、複数の大学で大麻所持等による逮捕者が出た。

・過去にも覚醒剤取締法違反で逮捕されている芸能人が、覚醒剤や危険ドラッグを所持したとして逮捕された。

令和３年東京都における薬物事犯検挙状況



2　薬物乱用とは

薬物乱用とは、医薬品を医療目的から逸脱して使用すること、あるいは医療目的のない薬物を快感を得る等の目的で不正に使用することをいい、1回だけの使用でも乱用になります。

また、大麻、覚醒剤、麻薬、危険ドラッグは、所持するだけでも「犯罪」になり、逮捕・起訴され、厳しく罰せられます。

乱用される主な薬物

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

大麻

大麻草の花や葉から作られ、「THC（テトラヒドロカンナビノール）」という脳に作用する有害成分が含まれます。
たばこのように細かく刻んだものや、THC を抽出した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」などがあり、形状は様々です。海外では大麻が含まれるチョコレートやクッキーなどが売られています。

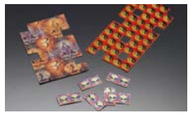
覚醒剤

注射、あぶり（覚醒剤を加熱気化し吸入する）、内服（錠剤）など、いろいろな使い方をされますが、どれも危険性は変わりません。

MDMA（麻薬）

ＭＤＭＡだけでなく数種類の薬物が配合されたものもあり、多くの事故例（死亡事故も含む）が報告されています。

LSD（麻薬）



強い幻覚作用があり、精神に障害を起こします。

コカイン（麻薬）

強い依存性がある薬物で、中毒により死亡する例もあります。

危険ドラッグ

「ハーブ」、「お香」、「アロマオイル」などと称して販売されることもありますが、死亡に至ることもある大変危険なドラッグです。

市販薬・処方薬

睡眠薬や風邪薬などは医療用として使用されますが、大量摂取や長期的な摂取（ルールを逸脱した使い方）は心身に障害を与えます。

シンナー

有機溶剤（シンナー、接着剤など）を使用すると酩酊感や興奮が起こります。長期的な摂取は脳を侵し、障害を一生残します。

3　大麻の誘いに注意！

友人など、身近な人に誘われて大麻を始める若者が増えています。

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

薬物乱用の動機

甘い言葉にだまされる
「ダイエットに効く、疲れがとれる。」

仲間意識から
「自分１人やらないと、仲間外れにされる。」

ストレス、憂うつから逃れたい。
「嫌なことを忘れたい。」

好奇心
「１回試してみたかった。」

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

コラム「大麻の有害性」

インターネットを中心に「大麻は無害」「依存性がない」などの誤った情報が広まっていますが、大麻には THC という脳に有害な成分が含まれており、特に成長期にある若者の脳に大きな影響を与えます。

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

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

大麻の乱用による影響			大麻の有害性			大麻を長く使い続ける影響
知覚の変化	学習能力の低下	運動失調	精神障害	IQ（知能指数）の低下	薬物依存	
時間や空間の感覚がゆがむ	短期記憶が妨げられる	瞬時の反応が遅れる	統合失調症やうつ病を発症しやすくなる	短期・長期記憶や情報処理速度が下がる	大麻への欲求が抑えられなくなる	

出典：厚生労働省「薬物乱用防止読本　健康に生きようパート 35」

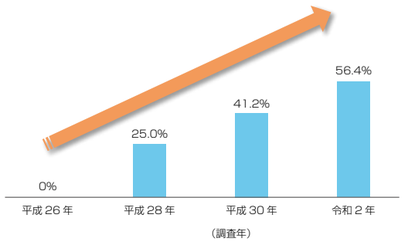
4　市販されている医薬品でも乱用すれば依存症に！

10 代の若者たちの間で、不安や孤立などの悩みから市販薬（咳止めなど）を乱用するケースが増えています。

ドラッグストア等で気軽に買える市販薬は正しく使えば有益ですが、依存性のある成分を含むものもあり、誤った使い方をすると依存症になるおそれがあります。

不安や悩みは、まず信頼できる相手に話してみましょう。東京都では市販薬乱用のきっかけとなる心の悩みを匿名で相談できる窓口を設置しています。詳しくは裏面をご覧ください。

薬物関連の精神疾患で受診した 10 代の若者のうち、市販薬乱用者の割合



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

電話にて在庫状況の確認、仮予約の上、御送付ください。

東京都福祉保健局健康安全部薬務課麻薬対策担当
Mail　S0000607@section.metro.tokyo.jp
Tel　03-5320-4505　Fax　03-5388-1434

薬物乱用防止啓発用資材　貸出・配布申込書

申込年月日	年　月　日（　）			
配布・貸出方法	薬務課窓口 ・ 郵送 ・ 交換便 ・ その他（　）			
お申込者	所属・氏名		電話番号	
お届け先	住所	〒 □学校　□行政機関 □薬局　□その他 □個人宅　（　）		
お届け先	所属・氏名		電話番号	
使用団体(学校)名				
使用目的			講習会参加予定人数	人

1　貸出（２週間を目安に返却をお願いします）

配達希望日	年　月　日（　）までに ※状況によって御希望に添えない場合があります
返却予定日	年　月　日（　）
返却方法	薬務課窓口 ・ 郵送（発払いのみ） ・ 交換便 ・ その他（　）

貸出希望資材					数量
ビデオ・ＤＶＤ	番号		題名		
	番号		題名		

	番号	啓発資材名	数量		番号	啓発資材名	数量
啓発用パネル	1	軽量カラーパネル（5 枚組）		その他	12	「ダメ。ゼッタイ。」君 着ぐるみ	
	2	軽量カラーパネル（8 枚組）			13	ダメ。くま君 着ぐるみ	
	3	軽量カラーパネル（10 枚組）			14	「ダメ。ゼッタイ。」君 キャラクター人形	
見本・標本 ※⑤～⑧は、１団体につき、いずれか１つとさせていただきます。	4	覚せい剤容量見本			15	横断幕	
	⑤	薬物標本　吸引器具入り			16	垂れ幕	
	⑥	薬物標本　ケシ坊主入り			17	ダメ。ゼッタイ。 のぼり旗	
	⑦	薬物標本 ケシ坊主・大麻の葉入り			18	STOP!薬物乱用～断る勇気～ のぼり旗	
	⑧	薬物標本 マジックマッシュルーム入り			19	のぼり棒 ・ のぼり台	
	9	模造麻薬見本					
	10	新薬物標本					
	11	危険ドラッグ標本					

*数字が網掛けになっている資材は、原則、郵送しておりません。健康安全研究センター窓口（新宿区百人町 3-24-1）で受け渡します。
ただし、ダメ。くま君の着ぐるみについては、薬務課窓口（都庁第一本庁舎３０階北側）で受け渡します。
***ダメ。くま君の着ぐるみは、できるだけ「ダメ。ゼッタイ。」君の着ぐるみとペアでの御利用をお願いいたします。**
***資材のサイズ等について、事前にホームページや電話等で御確認ください。**ホームページに資材の写真を掲載しております。
ホームページアドレス：https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/kenkou_anzen/stop/keihatsu/sonota.html

2　配布

配達希望日		年　月　日（　）までに ※状況によって御希望に添えない場合があります	
配布資材			数量
リーフレット	1	ＳＴＯＰ！！薬物乱用　勇者・ストップ	
	2	健康に生きる　恐ろしい薬物乱用　小・中学生用	
	3	今こそストップ！薬物乱用	
	4	薬物乱用防止高校生会議リーフレット	
	5	海外旅行に行くみなさんへ　麻薬、大麻、覚醒剤に御注意！	
	6	御存じですか　不正大麻・けし撲滅運動	
	7	危険ドラッグにはダマされない!!近づかない!!	
	8	ＳＴＯＰ！薬物乱用～断る勇気～	
	9		

備考：麻薬対策担当処理欄

電話受付	年　月　日（　）印	貸出・発送	年　月　日（　）印	返却・確認	年　月　日（　）印

着ぐるみ：「ダメ。ゼッタイ。」君（　新・旧　）・　ダメ。くま君

R2.12 改訂版