

# くすいの適正使用と 薬物乱用防止授業 大阪市の取り組み



大阪市学校薬剤師会

西川節子

2015.1.11

# 薬物乱用防止教育に 熱くなったわけ

～6つの危険行動から 青少年を守りたい～



その1

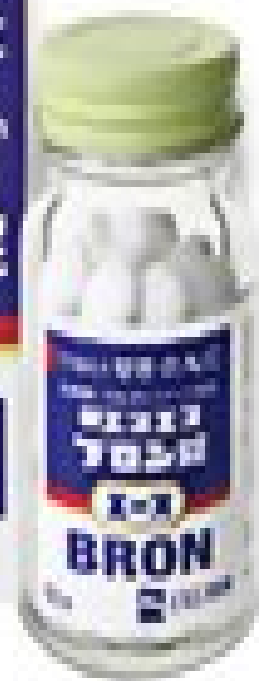
## ある日の夕方



- 高校1年生のA子さん 「これ・・・！」
  - わたし 「どうしたの？ これって！」
  - 高校1年生のA子さん 「お姉ちゃんが・・・」
  - わたし にっこり顔で 「・・・・・・・・・・・・・・・・」
- 
- わたし 「あなたの一番大切なものは、何？」

その2

# ブロン咳止め



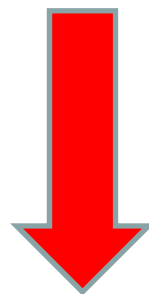


その3

# ペンキが服に付着して



- 1人目：作業服姿の若者
- 2人目：また別の作業服の若者
- 3人目：青白い顔をした女性
- 4人目：困った顔をした同じ女性



やっと気付いた私

## その4

# 未成年者の6つの危険行動

個人の健康や社会に対して危険度の高い行動

1、故意又は不慮の事故に関する行動

2、喫煙

3、飲酒・薬物乱用

4、性行動 (1) 望まない妊娠

(2) HIVを含む性感染症

5、不規則な食生活

6、運動不足

重複・固定化

**その5**

# **禁煙外来に**

- **小学4年生の児童が……**
- **高校受験の生徒の母親が……**

そして今



ライフスキル形成を基礎とした



健康教育  
生きる力

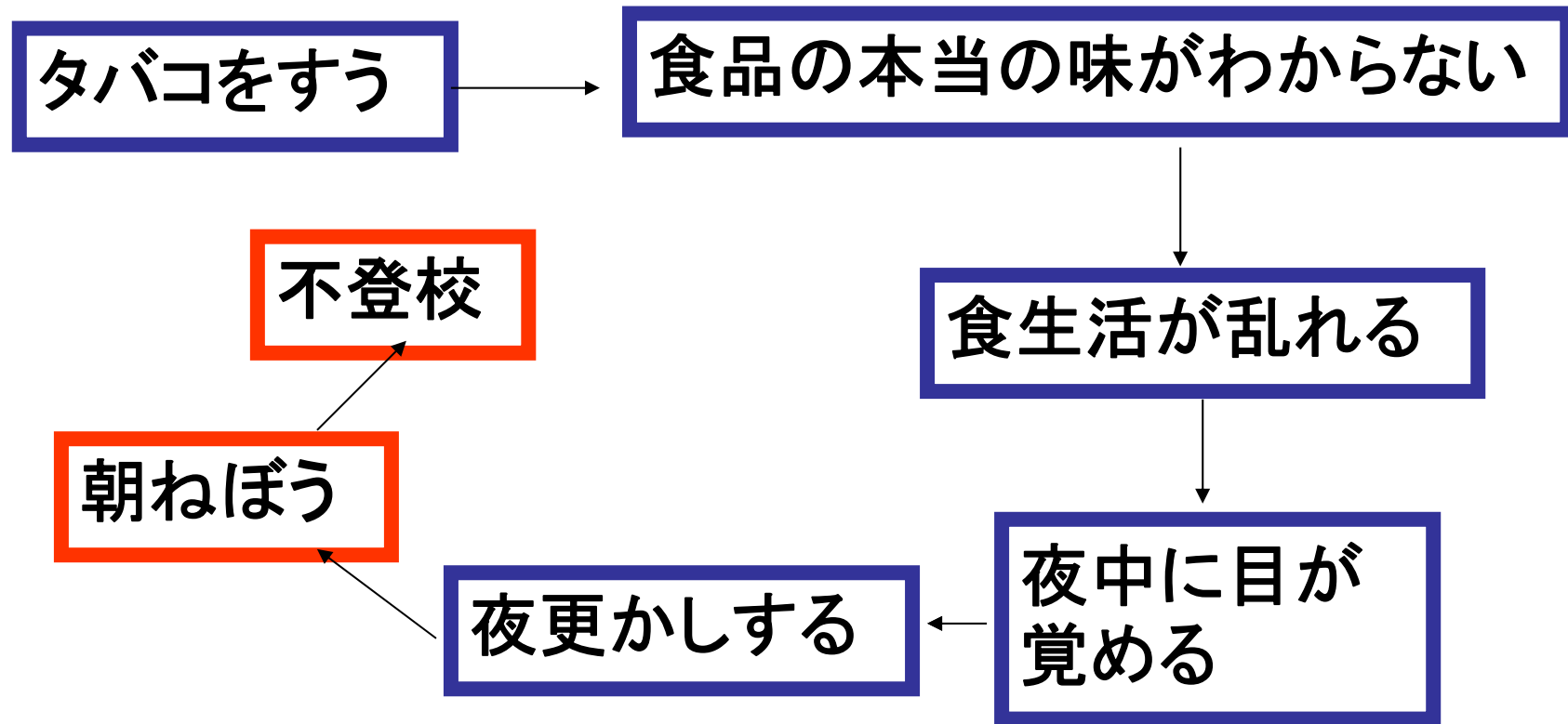
生まれたときの  
脳の重さ  
400g

生後8ヶ月  
800g

小学校5年  
1200g

大人20歳  
1400g

最初の一口が、幼稚園からという場合もある(10%)  
ほとんどは家庭内のタバコから……



肺がん : アスベストのみの害よりアスベスト+タバコで53.2倍

# タバコの煙の広がり



粒子部分;見える 3%

ガス部分;

見えない 97%

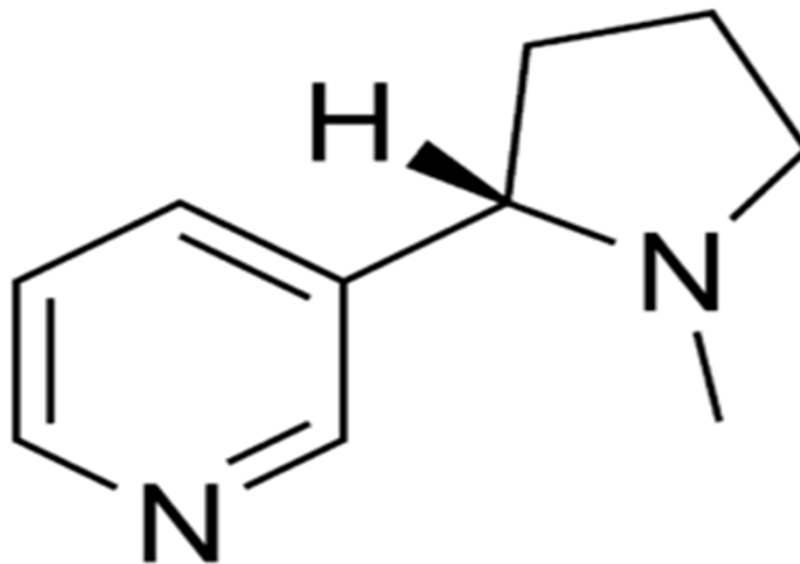


X500

**ドラムカン1缶=200リットル**

# ニコチンは？

- たばこの葉に含まれる。
- アルカロイドの一種。
- 揮発性のある無色の油状液体。





# ニコチンは？

- **毒物である(毒物・劇物取締法)**

**即効性の非常に強い神経毒性**

**(半数致死量0.1mg~1.0mg/kg)**

**青酸カリの倍の毒性**

**乳幼児急性致死量10~20mg(たばこ0.5~1本)**

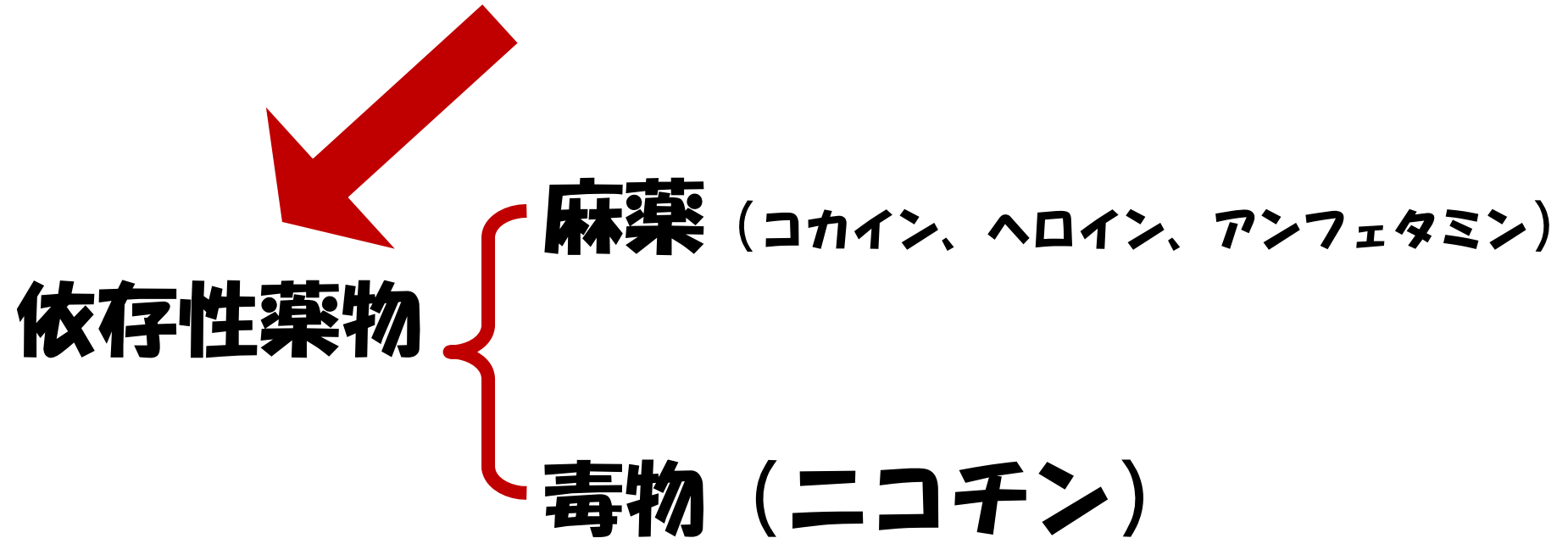
**成人急性致死量40~60mg(たばこ2~3本)**

- **ニコチンの代謝物——コチニン**

**ニコチンの半減期20~30分**

**コチニンの半減期30時間**

# ニコチンとは？



**依存性の形成の仕方が同じ**

何が写っているのでしょうか？

煙が見えますか？



2009. 01. 21 府立急性期医療センター

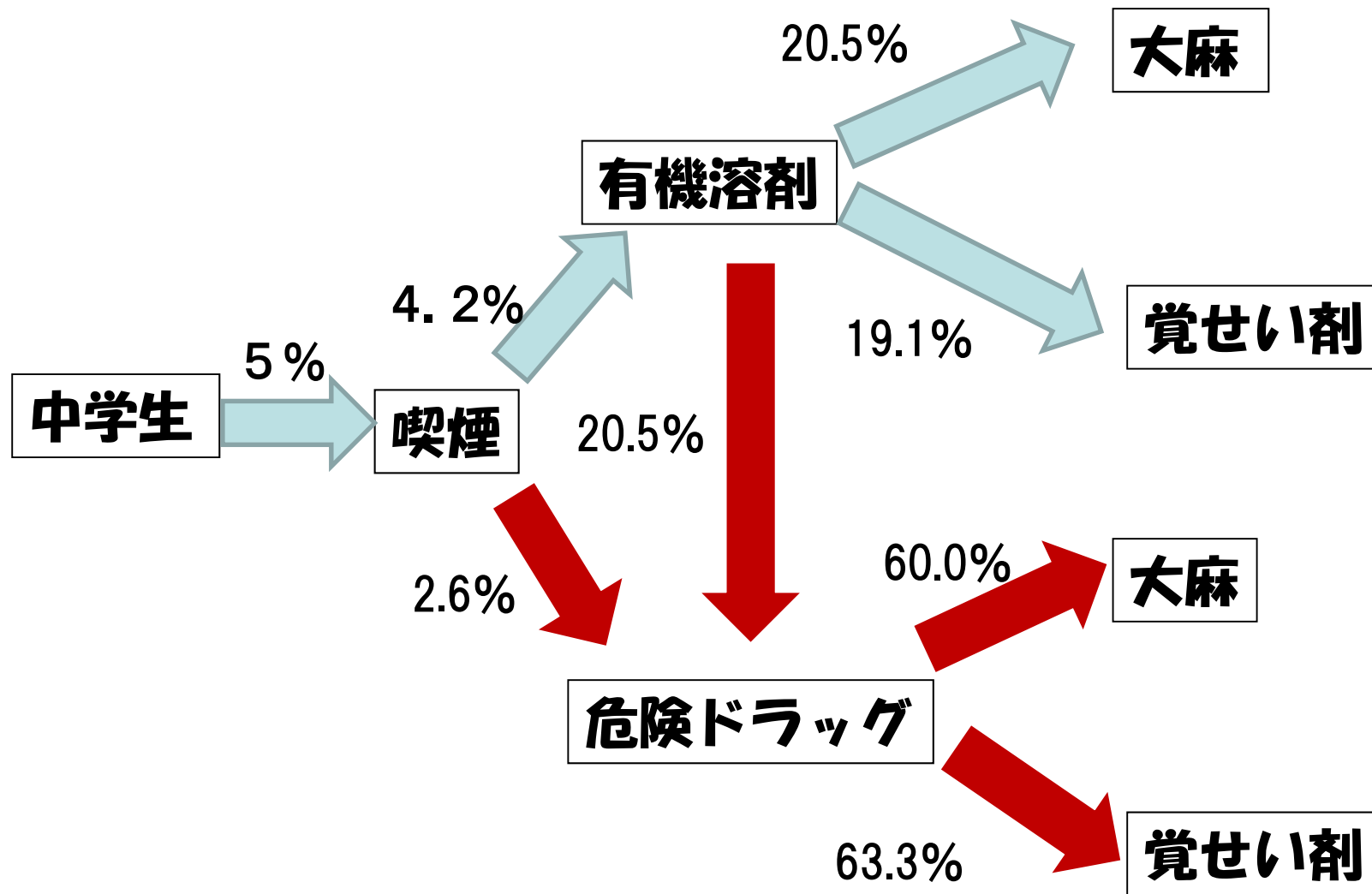
授業で気遣っている事

**タバコがやめられないのは  
意思が弱いからではない。**

タバコは**薬物**だから

**依存症**

**中毒症**



2012年10月中学生(全国235校の内)52%の学校、54733人が回答

授業で気遣っている事

## どちらも大切な話

役に立つ  
くすりの話

役に立たない  
くすりの話

授業で気遣っている事

今日のお話は . . . .

みなさんの  
これからの  
ほんとうの  
けんこう ねが  
健康を願って！



# 浪江小4年 松本くんの詩

## ほくらがじしんにとられたもの それはみんなの心をさくられた あのおそろしい事からうしろなつた

命がある それだけでうれしい  
ほくらがじしんにとられたもの それは自分のゆめをとられた ゆめにむかって歩きだした一歩で ほくのゆめはとまってしまった でもいまはゆめがある それは幸せにみんながなること……すこしでも (2012年6月)

ほくらがじしんにとられたもの 浪江小4年、松本 諒  
ほくらがじしんにとられたもの それはみんなの心をとられた あのおそろしい事からうしろなつた またあのじしんが来ると思いこわくなった だけどほくらにはまだ

# 大切なもの 少しづつ



豊後、校庭の山に立つ浪江小4年生の松本諒君(左)と4年生の小林晴彦君(右)海島(浪江小)で撮影

## 仲間増え「ゆめ かなった」

### 全町避難の福島 浪江小

「みんなありがとう」。福島県浪江町立浪江小の4年生、松本諒君(10)がこの夏に書いた詩の題だ。浪江町は東京電力福島第一原発事故に伴い全町避難。子どもたちも全員に放射ばったが、町は避難機能を移転した同県二本松市で断校を備り、昨年2学期から新しい浪江小を開いた。開校から1年、「ふるみとの学校」で仲間を得た子どもたちは、東日本大震災で失った「大切なもの」を少しずつ取り戻そうとしている。

「あーあ、浪江に帰ってきてな。でも放射能があるからだめなんだな」。5月、地理の授業で福島県の地図を開いた諒君はため息をついた。原爆事故で警戒区域になった浪江町の自宅は、隣にバスケットコートがあった。バスケの選手にならなかった。一日中バスケットをまわす練習を繰り返す。昨日3月11日、浪江小の2の人ははらばらになった。避難所で、諒君は年上の子に「おの前の泣いた」との子もストレスをためこんでいる。元気な顔に先生が向かった。「さっさと」と福島さんは言う。

諒君は避難先の学校にないはず不登校になった。ここに来てからも、毎朝泣き顔で教室に入ってくる。諒君がヒップタックで手荒に出迎える。「ワイルドだろー」。今はまっているお笑い芸人、スキちゃんのものまねだ。貴光君が笑う。諒君も笑う。弟分もきた。1年生の小船井晴彦君(6)だ。休校期間、晴彦君が雪中に飛び乗り、おぼったまま校庭の小山を駆け上がる。スクールバスで、じっとしているのが難しい晴彦君を背中からぎゅっと抱きしめる。学校の仲間は大団円増え、今は30人超。諒君がノートに書く言葉から、やりきれなさが消えていく。

7月、1学期の最後に書いた詩の題は「みんなありがとう」。みんなありがとう。みんなやっとなつて来た時がかなった。ゆめはもう来た時からかなっていた。みんなありがとう。友達になつてくれて、みんなの教室になつてくれて、みんなのほくは、このまゝのほくは、ちがう。明るくなった。心はなつた。心があたたかくなつた。あゝあゝいしから最後までのよきな事がゆめのよした。

【奥谷由梨子】

# またあつていしんが来ると思つてうしろなつた だけやほくらがじしんにとられたもの それだけでうれしい



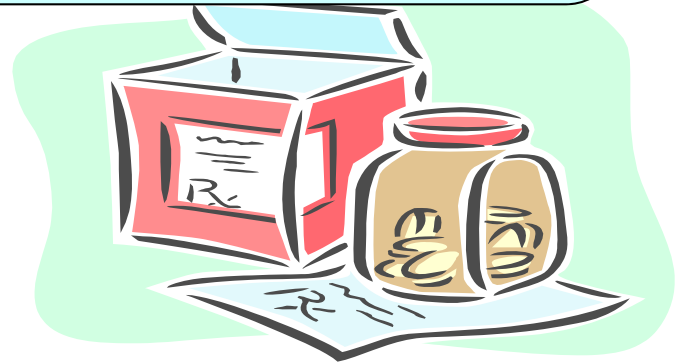
授業で気遣っている事

**いのち(自分自身)が  
大切に  
大好きだと  
思っていますか？**

**とっても大切なことですよ！**

それでは

役に立つ  
くすりの話



Q

びょうき  
病氣になったい、ケガをしたたら、  
くすいをつか使わなないと治らないの？



A

からだ びょうき じぶん  
体には、病気やケガを自分で  
なお ちから そな  
治す力が備わっているんだ

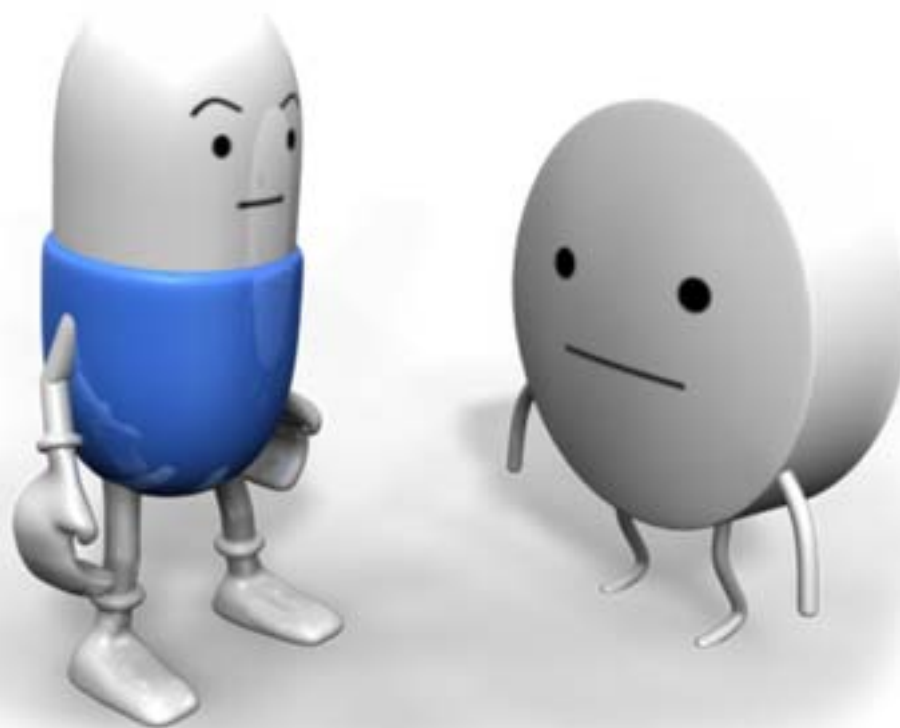


しぜんち りよく  
3つの 「自然治ゆ力」

けんこう こころ からだ とく ちから  
健康な心と体は、特にその力が  
強いんだ。

Q

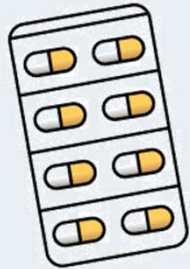
くすりの種類には、  
どんなものがあるの？



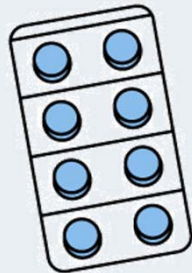
# 薬の種類は大きく 3つに分類されます

## 内服薬

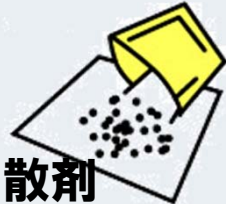
口からのお薬



カプセル



錠剤



散剤  
(粉ぐすり)



シロップ剤

## 外用剤

皮膚、目、鼻などの  
粘膜に使用する薬

軟膏・貼付剤



トローチ



消毒薬

点眼剤



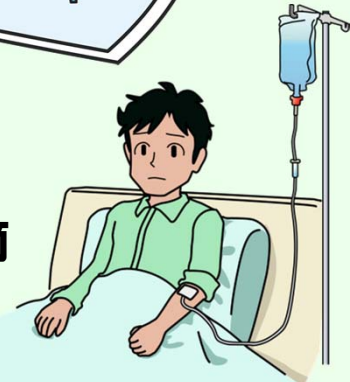
## 注射剤

皮膚や筋肉、  
あるいは血管内に  
直接入れる薬

注射



点滴



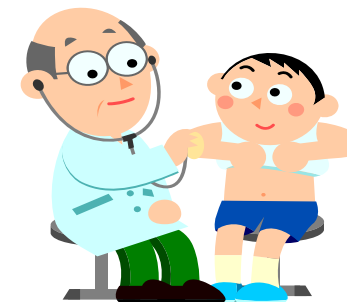


し はん やく いっぱんよういやくひん  
**市販薬(一般用医薬品)**は  
 し  
**知ってる?**



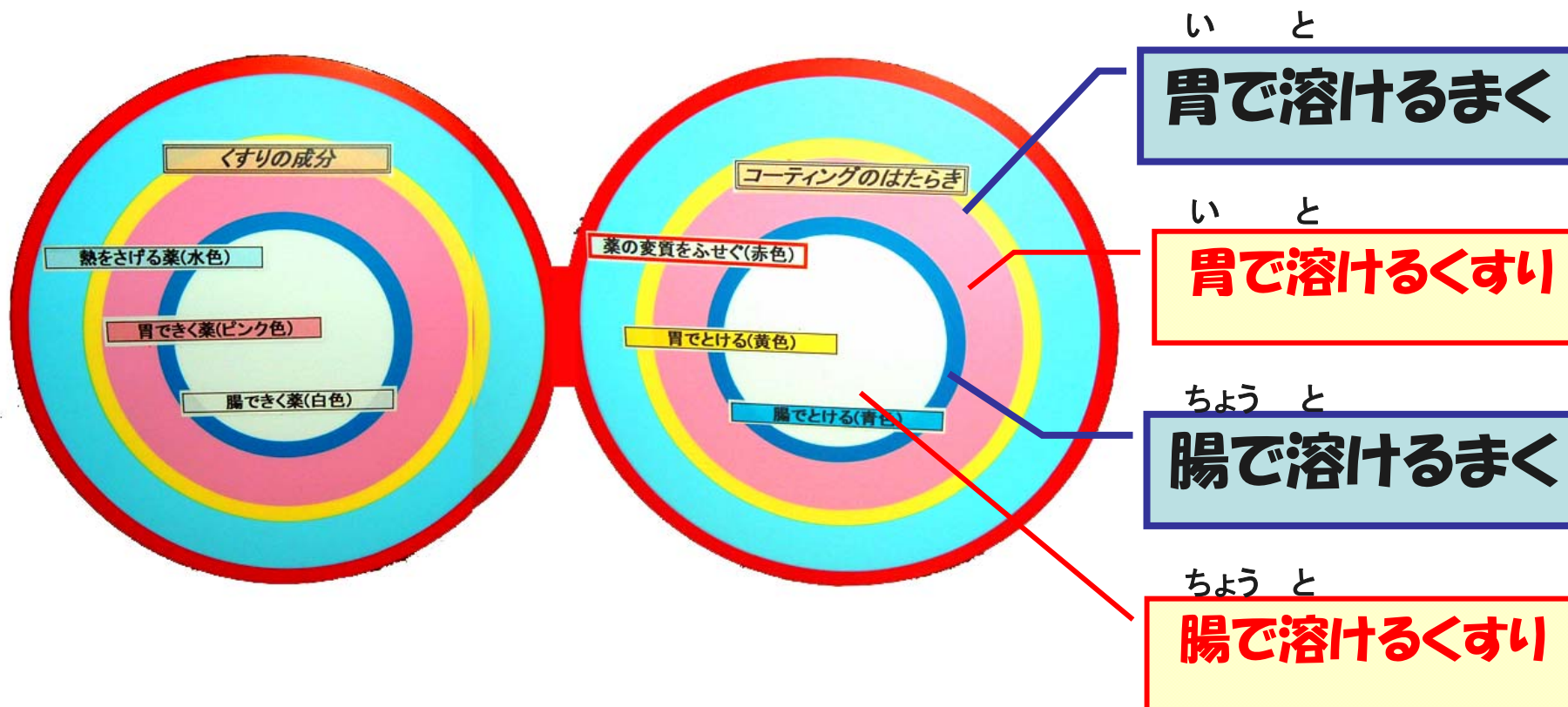
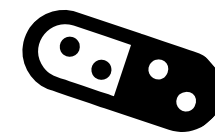
処方せん	
診療科	27160019 皮膚科
処方番号	160010
処方年月日	〇〇〇〇〇〇
処方時間	〇1-15:11:11
氏名	田山 市太郎
性別	男
年齢	11年1月1日
住所	〒〇〇〇〇〇〇 〇〇〇-〇〇〇〇
科	皮膚科
科長	田山 市太郎
受付年月日	平成 19年4月1日
処方せん	1. カルシウム製剤 1錠 カルシウム製剤 1錠 1日1回 朝食後 29日分 2. タンニン製剤 10錠 タンニン製剤 10錠 1日1回 朝食後 29日分 以上計 〇錠 <以下空白>
医師	田山 市太郎
薬剤師	田山 市太郎
調剤薬局	田山 市太郎
調剤時間	田山 市太郎
調剤場所	田山 市太郎

し ょ ほう や く いりようよう いやくひん  
**処方せん薬 (医療用医薬品)**は  
 し  
**知ってる?**





# 「じょうざい」にはこんな 「仕かけ」もあるよ







なか  
カプセルの中のツフツフに、このよ  
うな工夫くふうを加くわえることがあるよ



たと



例えば・き。

すぐ効くツフま

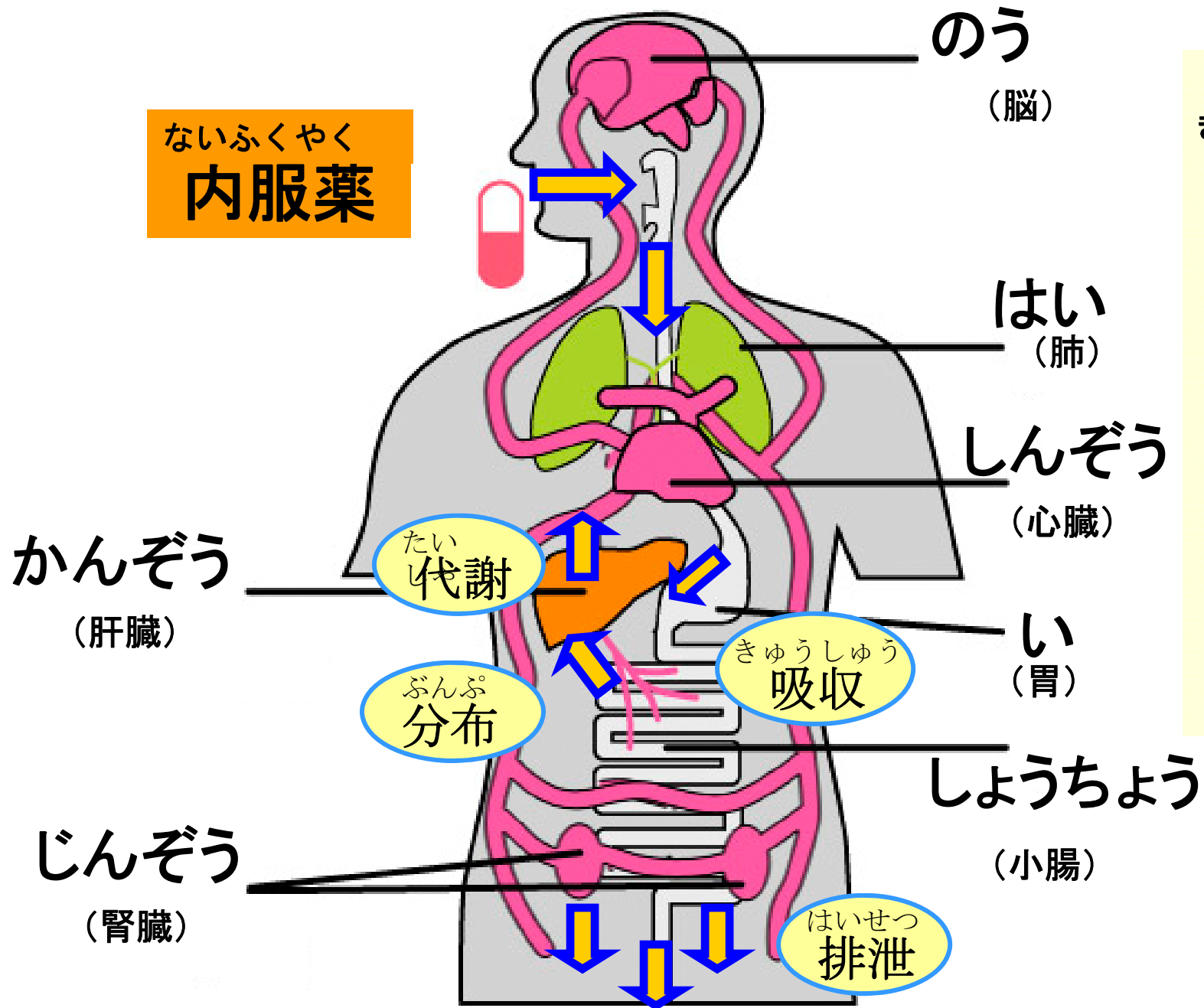
ゆっくり効くツフい

胃でとけるツフ

腸でとけるツフ

いたみをおさえるツフ

熱ねつを下さげるツフ



きゅうしゅう  
**吸収**

ぶんぷ  
**分布**

たいしゃ  
**代謝**

はいせつ  
**排泄**

# くすりの量は？



成人



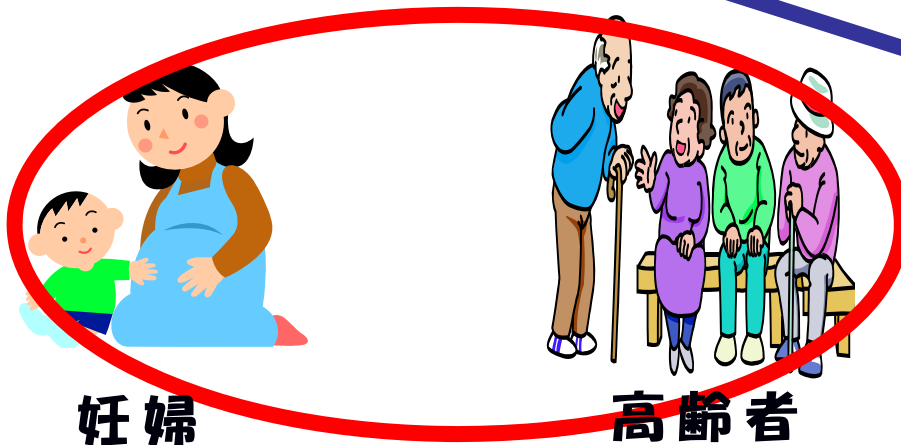
新生児



乳児



幼児



妊婦

高齢者



小児

医師は、患者さん一人ひとりの状態に合わせてくすりを処方しています。  
だから、自分でもらったくすり以外は  
**飲みません！**



Q

けっちゅう  
血中のう<sup>ど</sup>度

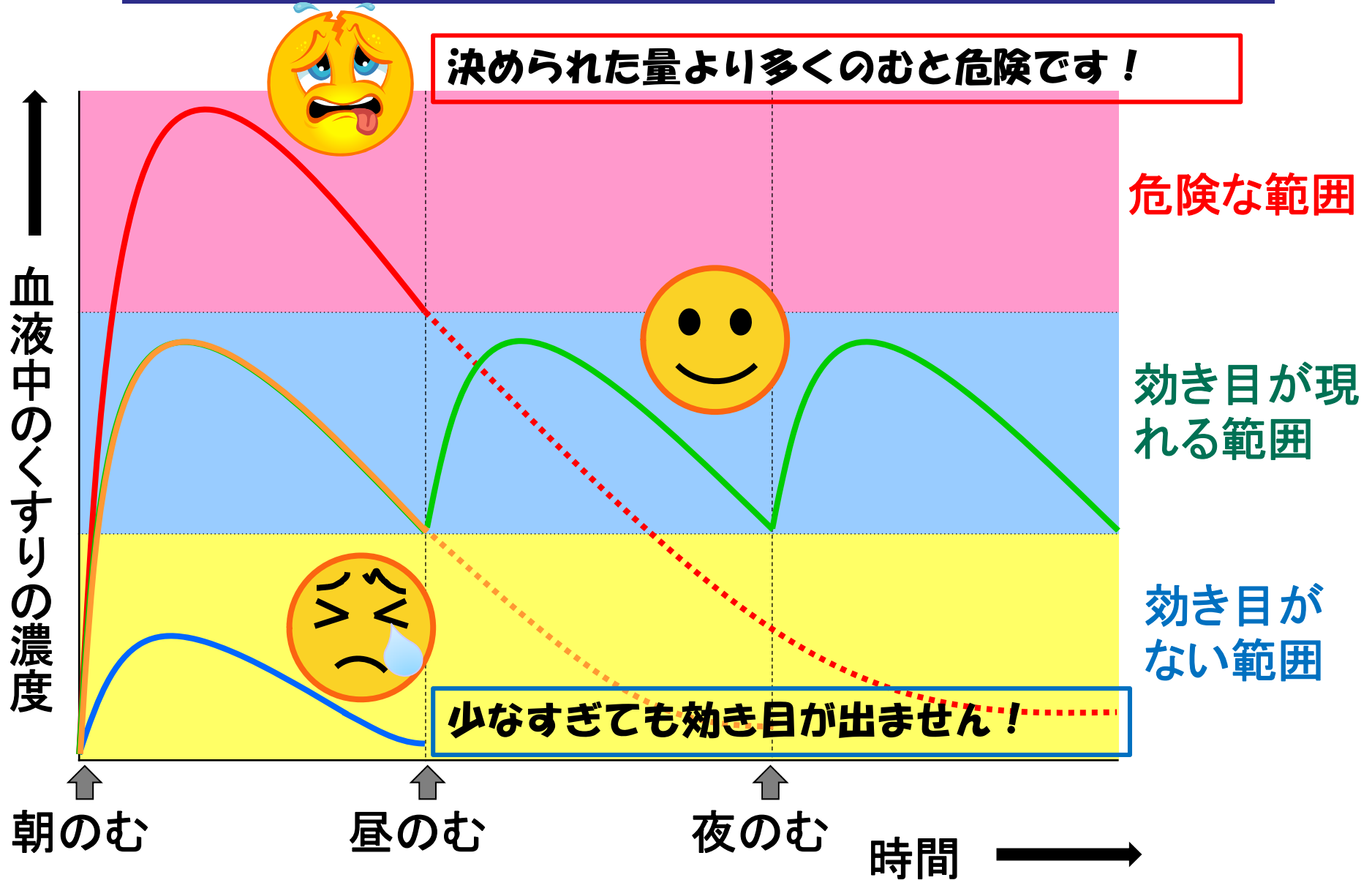
くすりの

けっちゅう  
「血中のう<sup>ど</sup>度」という  
ことば  
言葉を、知っている？

?



# くすりの正しい飲み方と悪い飲み方

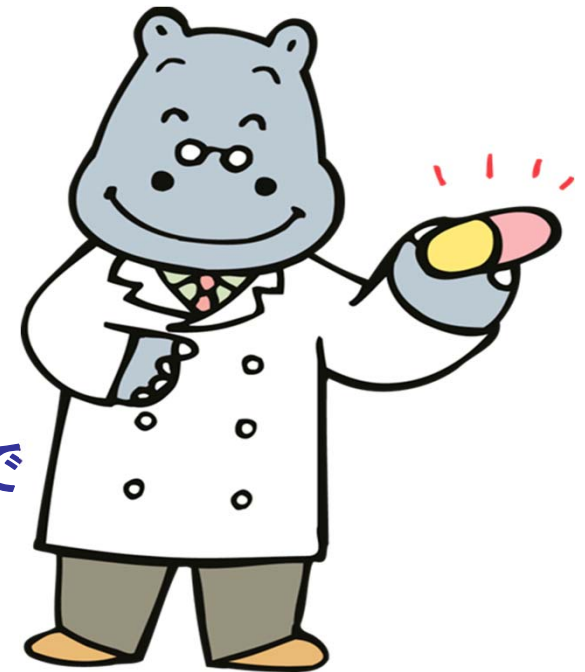


# のみ薬を使うときのきまり

**用法**→のみ方、のみ回数、のみ時間

**用量**→のみ量や回数

- ・ いつのみか？ →食後、食間、食前、ねる前、  
とんぷく(症状が出た時) など
- ・ 何回のみか？ →1日1回、1日2回、1日3回など
- ・ いくつのみか？→1回1錠など
- ・ のみかたは？ →コップ1杯の水またはぬるま湯で



# くすいの用法とは

用法	飲む時間
食前	食事をする30分前
食後	食事が終わったあと30分以内
食間	前の食事から2～3時間後
寝る前	寝る直前または30～60分前
頓服	必要な時だけ
その他	「何時間ごとに」と指定

くすりと食事の関係はとても大切です





ここで

みなさんと

実験してみよう！





# 実験2



鉄剤  
フェロミア顆粒



お茶のタンニンと鉄が反応



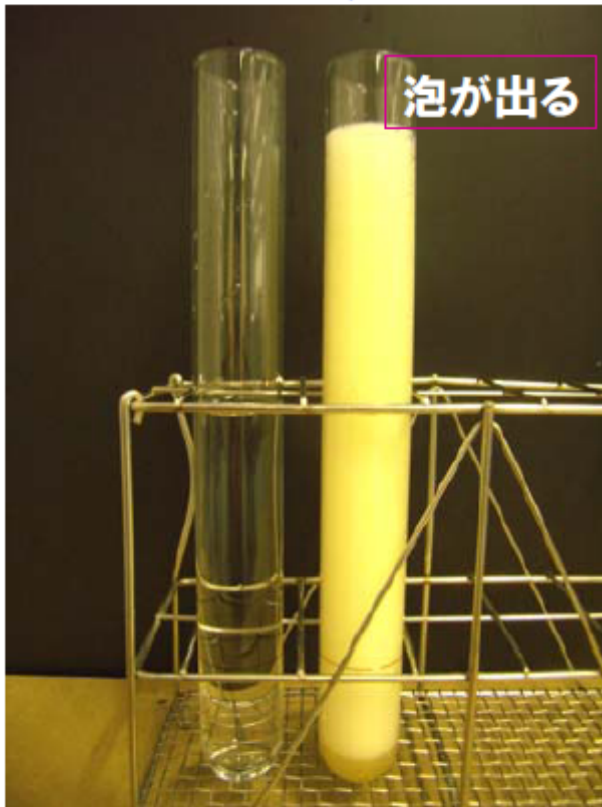
# 胃腸薬 パンシロンG

## 有効成分

- L-グルタミン 405mg ●ケイヒ 150mg ●ケイヒ油 6mg
  - シュクシャ 90mg ●センブリ 3mg
  - 炭酸水素ナトリウム 1950mg**
  - 重質炭酸マグネシウム 600mg
  - 沈降炭酸カルシウム 300mg
  - サナルミン 399mg ●ロートエキス 30mg ●ジアスメン  
SS 240mg ●プロザイム 51mg
- ※添加物として、トメントール、セルロース、ケイ酸Al、ステアリン酸Mgを含有する。

# 講義内容 実験

## 実験！ ジュースに薬を加えると？



水 | ジュース



つぎも、みなさんの体には  
役に立たないもの

薬やくぶつ物  
について





# 教室のみなさん

あなたの  
大切なものは？

大切におもいうことは？





# 学校薬剤師の 薬物乱用防止の進め方は？





# くすりを飲む時の7つの約束

- ①. 毎日決まった時間にくすりを飲みます。  
まいにちき じかん
- ②. くすりを飲む量を守ります。  
の りょう まも
- ③. 病気が治ったと思っても決められた日までくすりを飲み続けます。  
びょうき なお おも き ひ の つづ
- ④. ほかの人からもらってくすりを飲んだりしません。  
ひと の
- ⑤. ほかの人に自分のくすりをあげたりしません。  
ひと じぶん
- ⑥. 前の病気の時にもらったくすりは使いません。  
まえ びょうき とき つか
- ⑦. くすりはいつもきちんと整理して保管します。  
せいり ほかん  
くすりの箱やふくろ、説明書は使い終わるまで大切に

# 医療用麻薬ってなに？

医療用麻薬	麻薬
<b>麻薬取締法</b>	
医師、薬剤師、看護師など メディカルスタッフの管理の もとで使うので安全	好きな時に使うので  非常に危険
・依存性はほとんどない	・依存性ができる ・麻薬がないと体が震える ・いわゆる禁断症状が出る
医療用麻薬はこわくない薬	こわい薬

## 私たちの生活に忍びよる薬物

有機溶剤、違法ドラッグ（覚せい剤、大麻など）  
市販薬・処方薬乱用、アルコール、タバコなど



正しい知識を身につけて、  
薬物乱用の脅威から自分自身を守ろう！

# いろいろな薬物

## 使い方を誤ると危険な医薬品

- ・ 咳止め薬
- ・ 精神安定剤
- ・ 鎮痛剤

## 作用・毒性が高く、未成年には禁止されているもの

- ・ アルコール
- ・ ニコチン(タバコ)

## 法律で禁止されているもの

- ・ アヘン
- ・ ヘロイン
- ・ 覚せい剤
- ・ 大麻
- ・ MDMAなどの合成麻薬
- ・ シンナー(ラッカーうすめ液)などの有機溶剤





# 大 麻



大麻草



乾燥大麻

(ハッパ、クサ、マリファナ)



大麻樹脂

(チョコ、ハッシュ、チャラス)



# 覚せい剤



覚せい剤  
(エス、スピード、シャブ)

# 麻薬



ケシ

コカノキ

ケシよりアヘンができる

コカインの原料

アヘンにはモルヒネなどの麻薬成分を含む

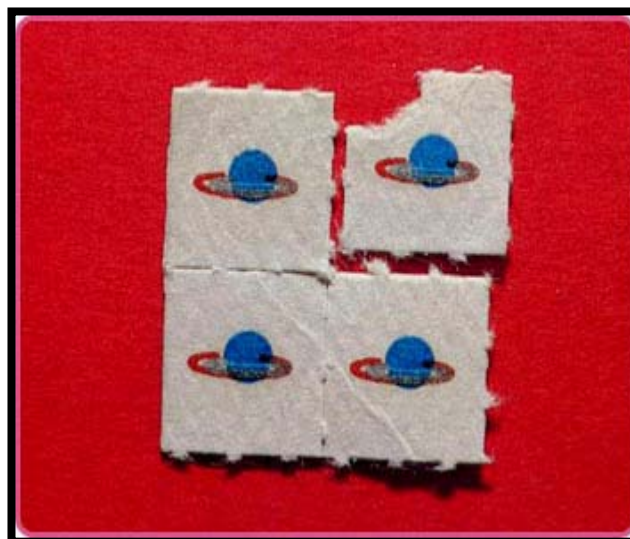
ヘロインの原料



# 合成麻藥




MDMA



LSD





なぜ拡大? どう防ぐ?

危険ドラッグ



# 覚醒剤超す幻覚発生率

脱法ドラッグが関係した事件や事故が起きる背景には、薬物依存症治療を担う専門の医療機関が全国に十数カ所しかないという事情も見逃せない。治療機会が少ないため、依存症が深刻化するケースが少なくないと思われる。

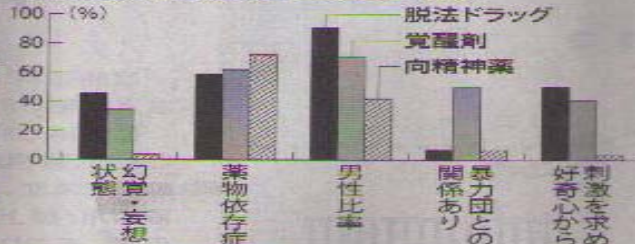
埼玉県伊奈町の国立精神医療センター（183床）は依存症病棟（40床）を持つ薬物依存症の専門病院の一つだ。脱法ドラッグ乱用による同病棟への入院患者は2011年度は1人だったが、13年度は36人で、覚醒剤の28人を大きく上回り、初めてトップになった。成瀬暢也副院長は「規制強化の

たびに、成分がさらに強力になった新たな脱法ドラッグが登場し、覚醒剤より数倍も激しい症状が出る薬もある。使っても捕まらないため、覚醒剤から切り替える人が増えており、国内では最も危険な薬物だ」と警告する。

精神科病棟がある全国の医療施設を対象に、薬物依存症の原因物質を調べている国立精神・神経医療研究センター（東京都）によると、最新の12年調査では、前回調査（10年）までほとんど症例がなかった脱法ドラッグが16.3%を占め、覚醒剤の42.0%に次ぐ2位となった。

## 治療機関少なく依存深刻化

乱用薬物別の健康被害と乱用者の特徴



※国立精神・神経医療研究センター調べ

乱用3大薬物とされる覚醒剤・脱法ドラッグ・向精神薬の症例を分析したところ、幻覚・妄想状態が続くケースは脱法ドラッグが45.2%で最も

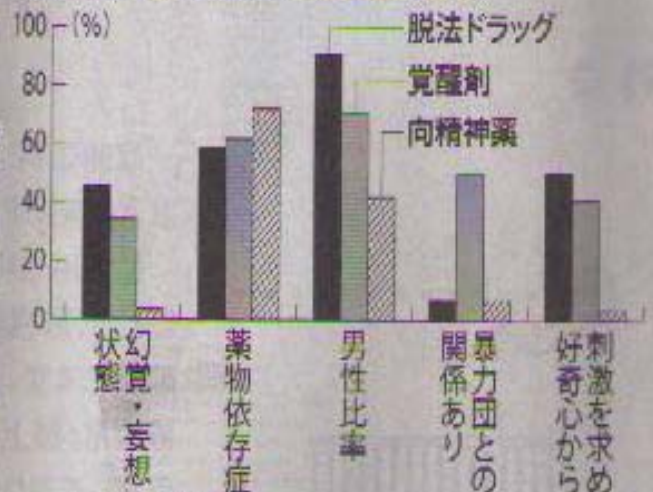
多く、覚醒剤を上回った。薬への過剰を抑制できない「依存症」では58.7%で覚醒剤とほぼ同じ割合だった。脱法ドラッグの乱用が深刻な健康被害につながる危険性が示された。

また、覚醒剤患者の50.0%が暴力団と交流していたのに対し、脱法ドラッグは7.1%。薬物が身近ではない若い男性が、好奇心から依存症に陥る傾向が明らかになった。同センター薬物依存研究部の松本俊彦・診断治療開発研究室長は「脱法ドラッグの規制はやれるところまでやっているが、やめられなくて困っている人が大勢いる。依存症治療の体制を早急に整え、治療の必要性を広く説かなければ、被害のような事態を防ぐことはできない」と指摘する。

## 埼玉県立精神医療センター (依存薬物病棟40床)

危険ドラッグ	2011年	1人
	2013年	36人
覚せい剤	2013年	28人

乱用薬物別の健康被害と乱用者の特徴



※国立精神・神経医療研究センター調べ

# 平成25年度救急病棟入院患者数

- 物質使用障害:50名

アルコール: 7名(14.0%)

薬物 : 43名(86.0%)

**危険ドラッグ:19名(44.2%)**

覚せい剤 :17名(39.5%)

有機溶剤 : 3名

処方薬・ガス・大麻・コカイン各1名

# 平成25年度依存症治療入院患者数

- 物質

**危険ドラッグは、  
覚せい剤と並ぶ  
「新たな二大問題薬物」  
となっている！  
さらには  
第一位の薬物に  
なっている！**

有機溶剤カン

# 危険ドラッグって何ですか？

使用すると非現実的な感覚に襲われる製品をいいます。

違法ドラッグにはいろいろな呼び名があります。

「危険ドラッグ」「合法ドラッグ」「デザイナーズ・ドラッグ」 全て危険ドラッグです。





# 危険ドラッグはどんなふう に危険ですか？

「危険ドラッグ」の販売は、  
ハーブ、お香、アロマなどと称して販売される例  
が多く見られます。



# 危険ドラッグはどんなふうに 危険ですか？

危険ドラッグを使用すると麻薬や覚せい剤と  
同様の作用・症状

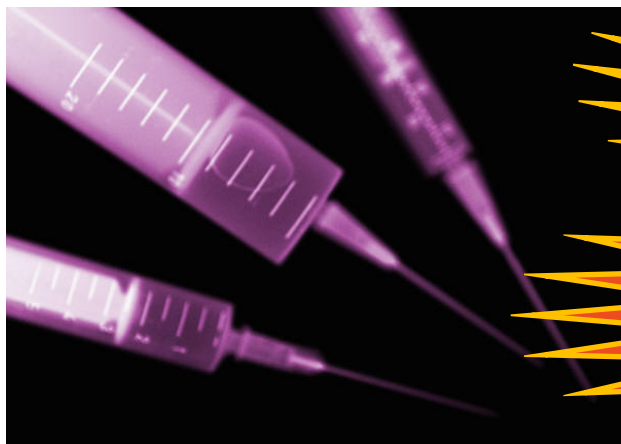
幻覚や意識障害などの作用や、  
手足のけいれんなどの症状が現れ、救急搬  
送される事例が起きています。





# 危険ドラッグの恐ろしさ

医療用麻薬



研究されている

危険ドラッグ

何が怖い？

恐ろしい！！



研究されていない



イートは #nhkTokayou

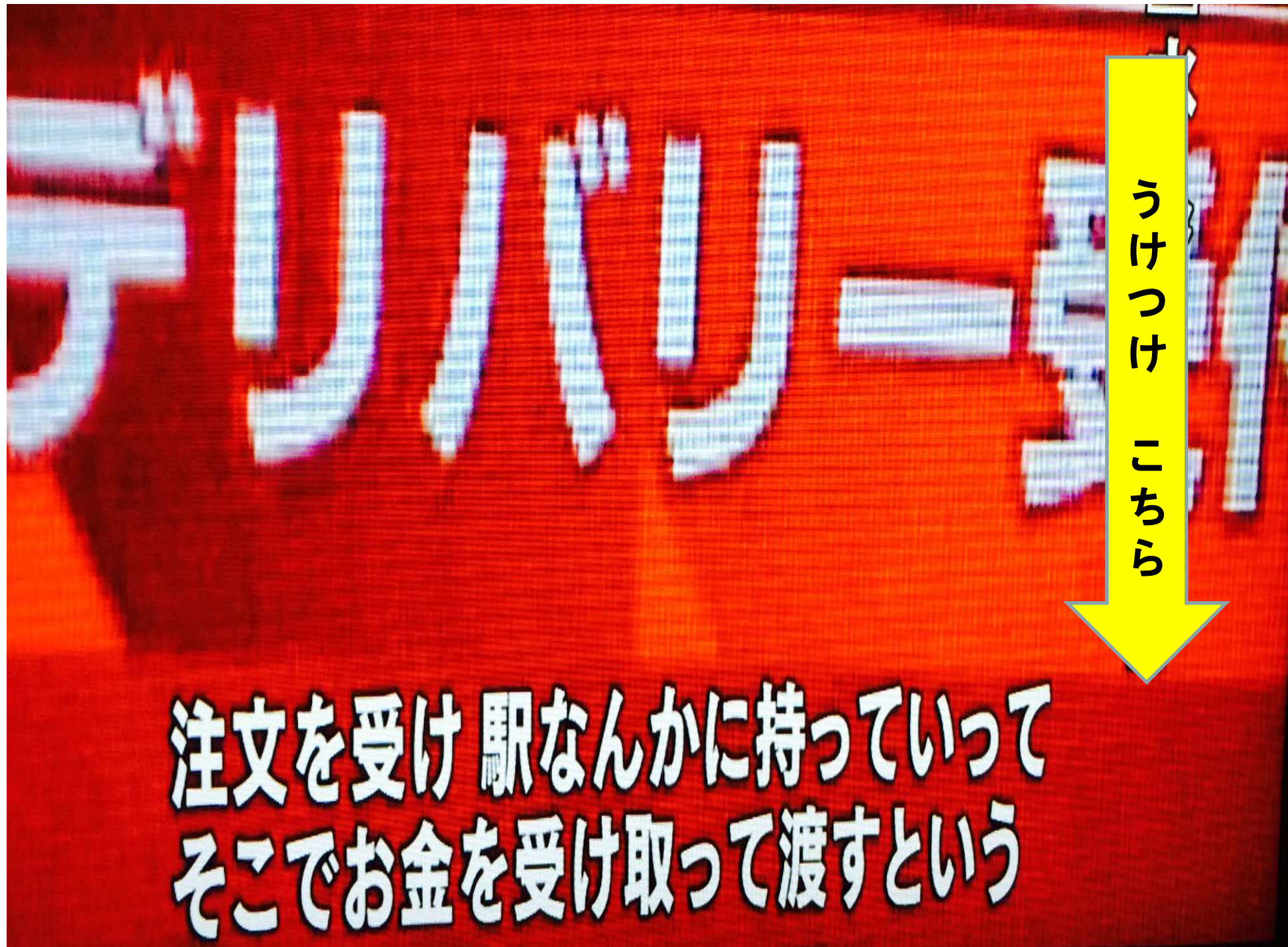
# ネット販売 宅配

ハイにな

確実にトべる逸品





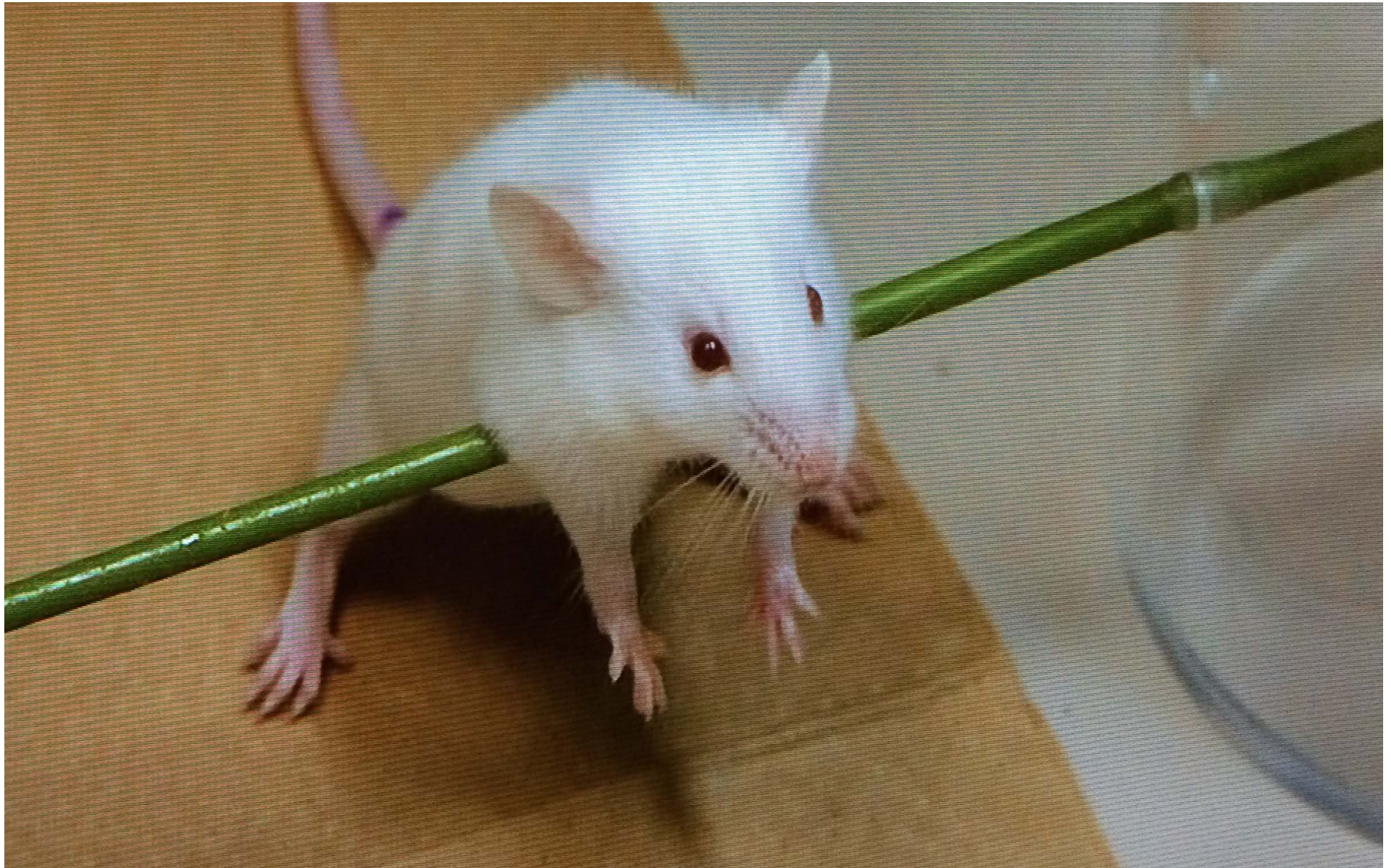


うけつけ  
こちら

注文を受け 駅なんかを持って行って  
そこでお金を受け取って渡すという



# 危険ドラッグで 体の自由がきかない状態

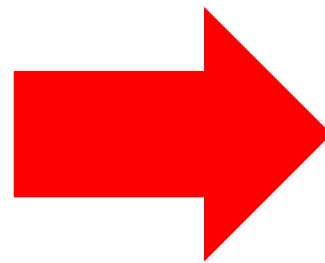




# 薬物乱用をすると

## ～薬物による幻視とは～

### 正常な状態



### 薬物依存の状態



命を奪う  
危険ドラッグ

基準値

患者の値

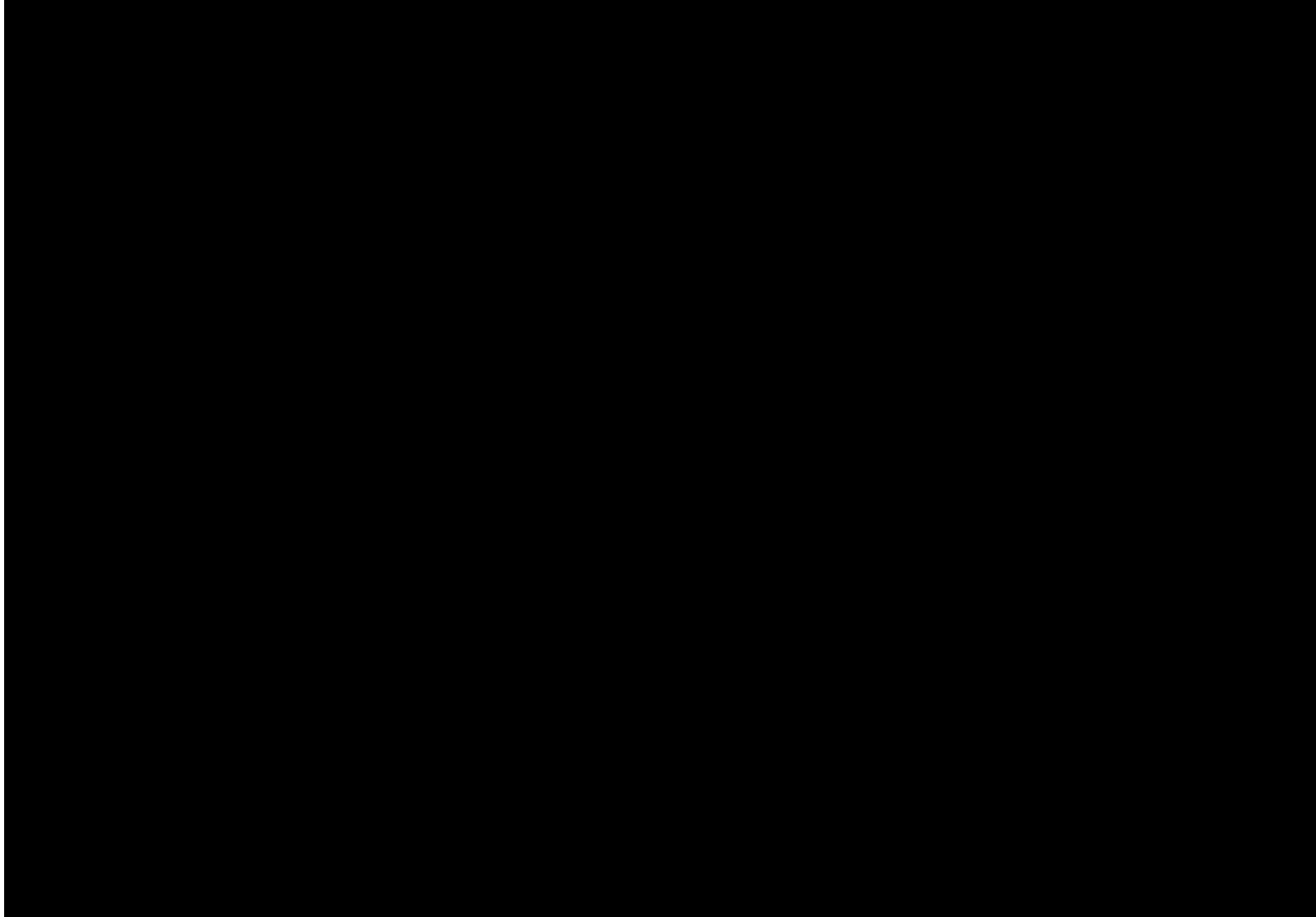
CPK

24-195

328000 H A

30代男性患者の血液検査結果

政府広報：ドラッグは、君を壊す。



**なぜ  
薬物は  
やめられないのか？**



# 乱用者には

- **正しい知識がない？**
- **意志が弱い？**
- **環境が悪い？**

# 薬物乱用とは？

社会規範から逸脱した  
目的や方法で薬物を  
自己摂取すること  
をいう。

# 薬物依存とは？

その薬物を止めようと思っても  
使いたいという渴望が強く  
自分でその渴望が  
コントロールできなくなった  
状態をいう。

# 薬物慢性中毒とは？

薬物依存に陥っている人が  
さらに乱用を繰り返した結果  
引き起こされる  
慢性症状

幻覚や妄想を主症状とする覚せい剤精神病が有名  
これらの慢性集毒は医療機関における  
治療により、概ね症状を抑えることが出来る。

1回  
でも  
違法薬物  
を使う

脳が  
変化して  
止められ  
なくなる

幻覚や妄想  
など  
精神症状が  
出る

乱  
用



依  
存



中  
毒

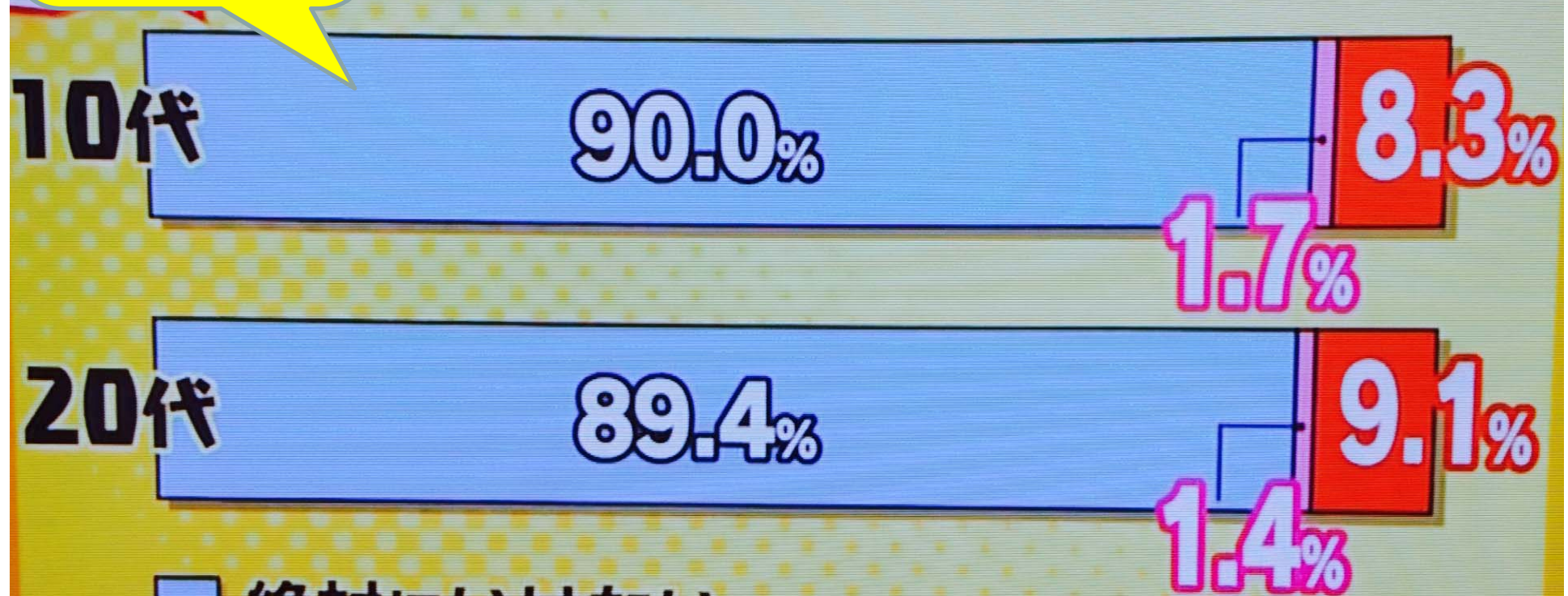
# 薬物が止められないのは？

- 薬物依存の本質は、脳の変質による精神依存
- 慢性中毒の治療が終わっても、薬物依存は残る
- 薬物依存により、再乱用を繰り返す  
(意志が強い、弱いという問題ではない)
- 50%を超す再犯率が、依存による再乱用を証明



薬物についてどう思う？

# 若者の10人に一人が……



- 絶対にいけない
- 1回くらいであればいい
- 迷惑をかけなければ個人の自由

## 乱用を始めた本人がよく言う言葉

**「自分の身体を傷つけるだけで、  
人を傷つけるわけじゃないから、  
クスリを使いたい人は  
勝手に使えばよいと思う・・・」**

# 拍子抜けの初体験

大したこと  
じゃない！

先輩も普通  
の人だし！

何も変わってないし！  
狂ってないし！

今まで大人が  
言ってたことは  
嘘じゃないか！  
嘘つきだ！



**おれをいじめてた連中も  
一目おくようになっただし、  
クスリやり出したら、お  
れは英雄になれたんや！**

**ひどくなる前にやめる  
自信はあるから**



絶対に、やめようとするな！

## 少女4人大麻所持容疑

神戸

逮捕、補導 13～16歳「友達も使用」

大麻を所持していたとして、兵庫県警少年育成課などは7日、神戸市立中学2年生2人(ともに14歳)を含む少女3人を大麻取締法違反容疑(所持など)で逮捕、送検したと発表

した。別の同市立中学2年の女子(13)も同容疑で補導した。逮捕された3人は「昨年8月に知人に譲ってもらい、数回吸った」と供述しており、使用容疑でも調べる。「他の友達も使用した」とも話して

おり、裏付けを進める。逮捕されたのは、同市兵庫区、飲食店アルバイト(16)のほか、同市長田区と須磨区の子立中学生2人。補導された生徒を含む4人は遊び仲間という。

逮捕容疑は今月4～6日、自宅などで乾燥大麻0.5～1.53gを所持していたとしている。アルバイト少女と長田区の生徒の自宅からは大麻が付着した吸引器具が押収された。長田区の生徒の自宅に

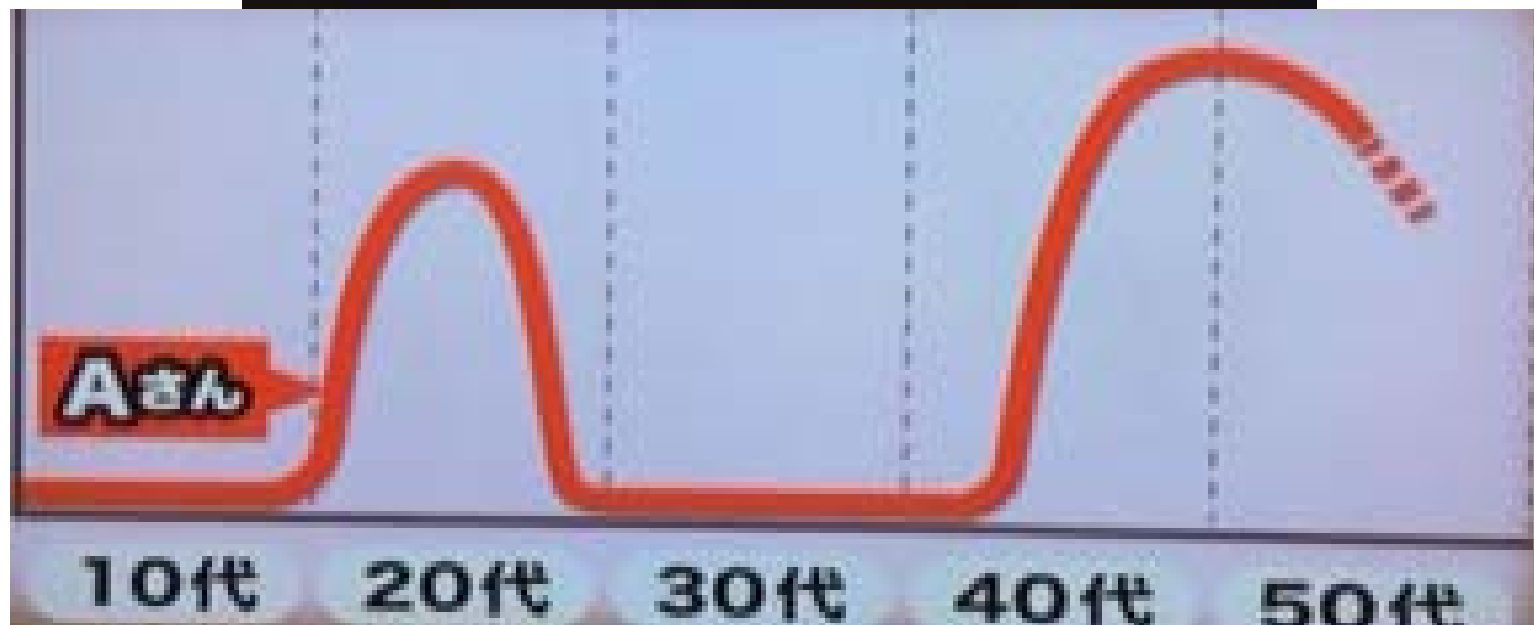
は少女ら約10人が出入りしていたという。逮捕された生徒が通う須磨区の中学の校長は「問題行動がある生徒ではなかった」と話した。【村上正、米山淳】

「捕まって、ほっとしている。このままずるずるとやめられなくなるのではないか、と怖かった。」



# 中高年の薬物依存 再犯



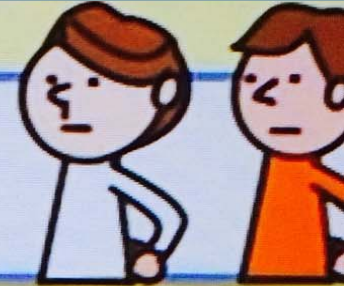


# 中高年の薬物依存

- 中高年なら購入しやすい価格7万円/g
- 10代の時に薬物に手を出していても補導されなかったり、成人になって薬物に手を出して逮捕されても、依存しており、再犯となる。
- 2回目以降は実刑 2016年から実刑2年猶予期間5年
- 薬物を止めた時が、治療の始まり。
- 8年薬物一
- 交友関係。仲間と遊び出始めた。
- 毒は止めれば体の中から出ていくが、依存は残る。
- 再犯率74%
- アルコールもニコチンも薬物も依存は同じ

# 薬物に手を出しやすい10代は？

▼ 自傷経験がある



▼ 早くから飲酒や喫煙

▼ 周りの人(親・教師・友人)を信用していない

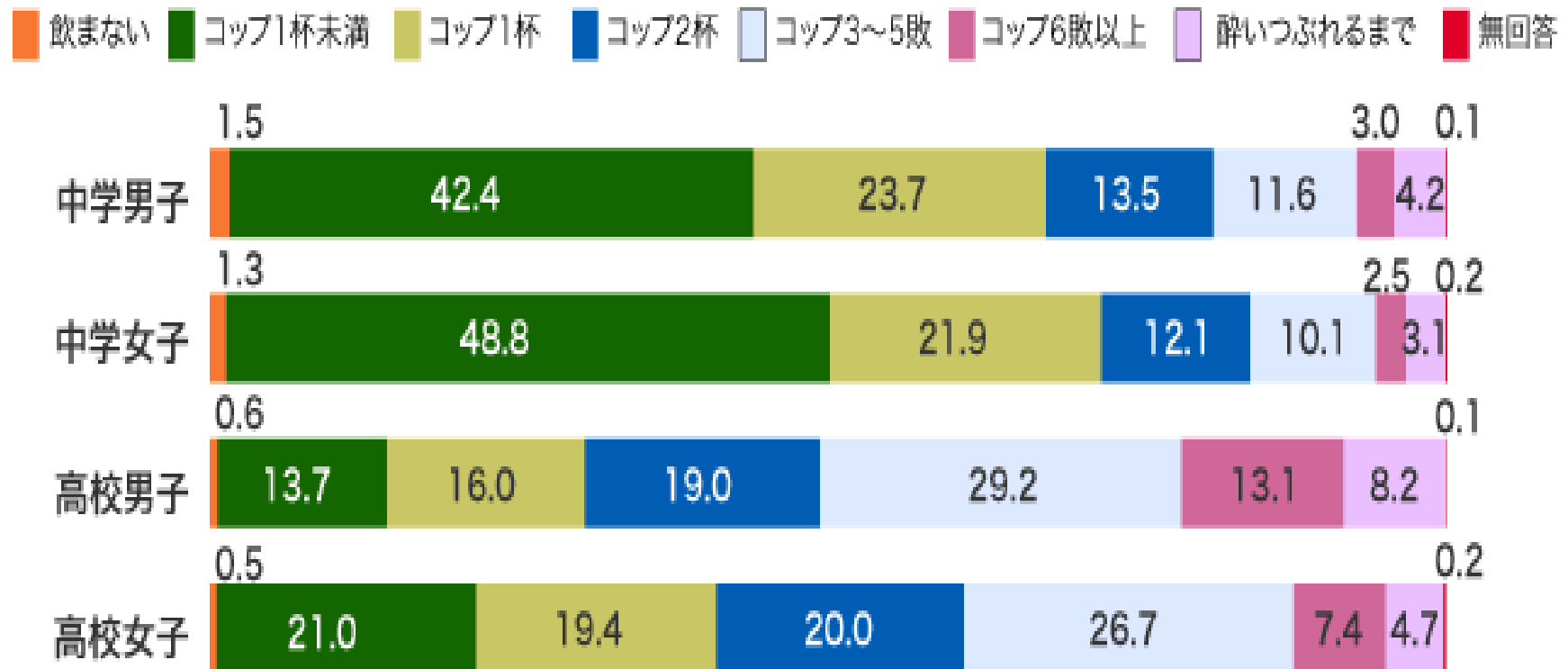
▼ 自尊心が低い

**飲酒や性の問題も**

**現実を知って  
ほしい！**

# 未成年の1回当たりの飲酒量

中学生は約3割がコップ2杯以上  
高校生になるとコップ2杯以上は6~7割



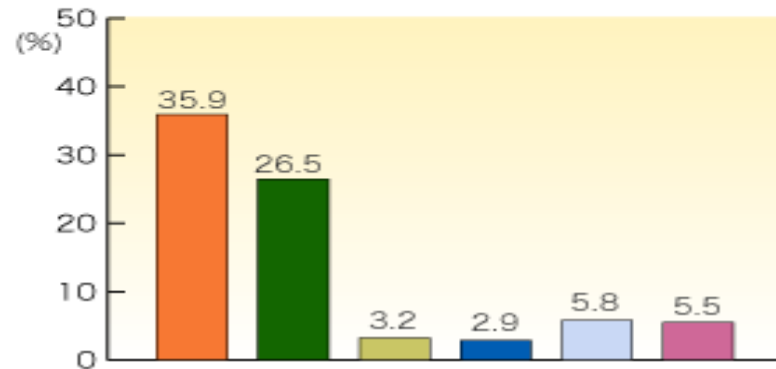


# 場面別の飲酒経験

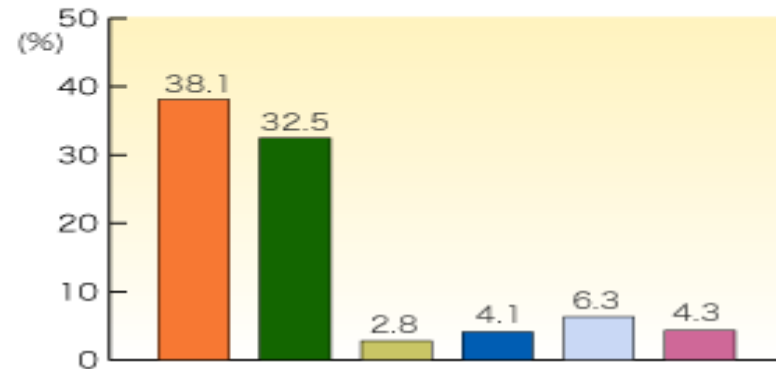
中学生のほとんどが「冠婚葬祭」と「家族と一緒に」  
高校生になるとクラス会などや仲間と飲む場面も多くなる

冠婚葬祭 家族と一緒に クラス会・コンパ会 仲間と居酒屋・飲み屋で 仲間と誰かの部屋で ひとりで

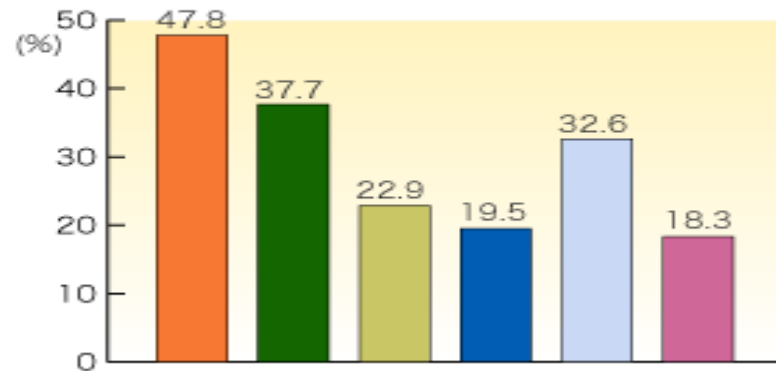
中学男子



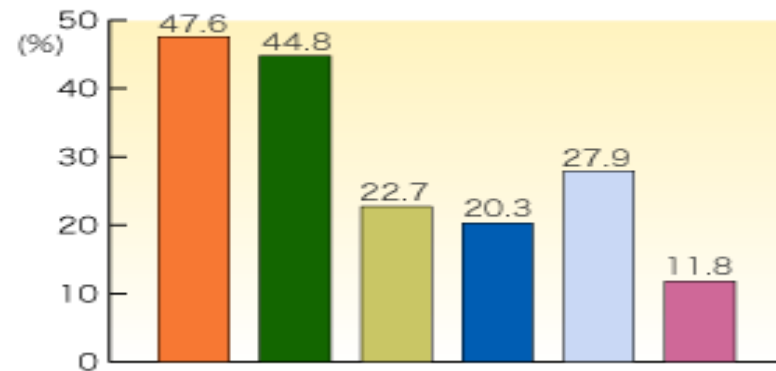
中学女子



高校男子



高校女子



# 未成年の飲酒がいけない理由

アルコール依存症になりやすい!?

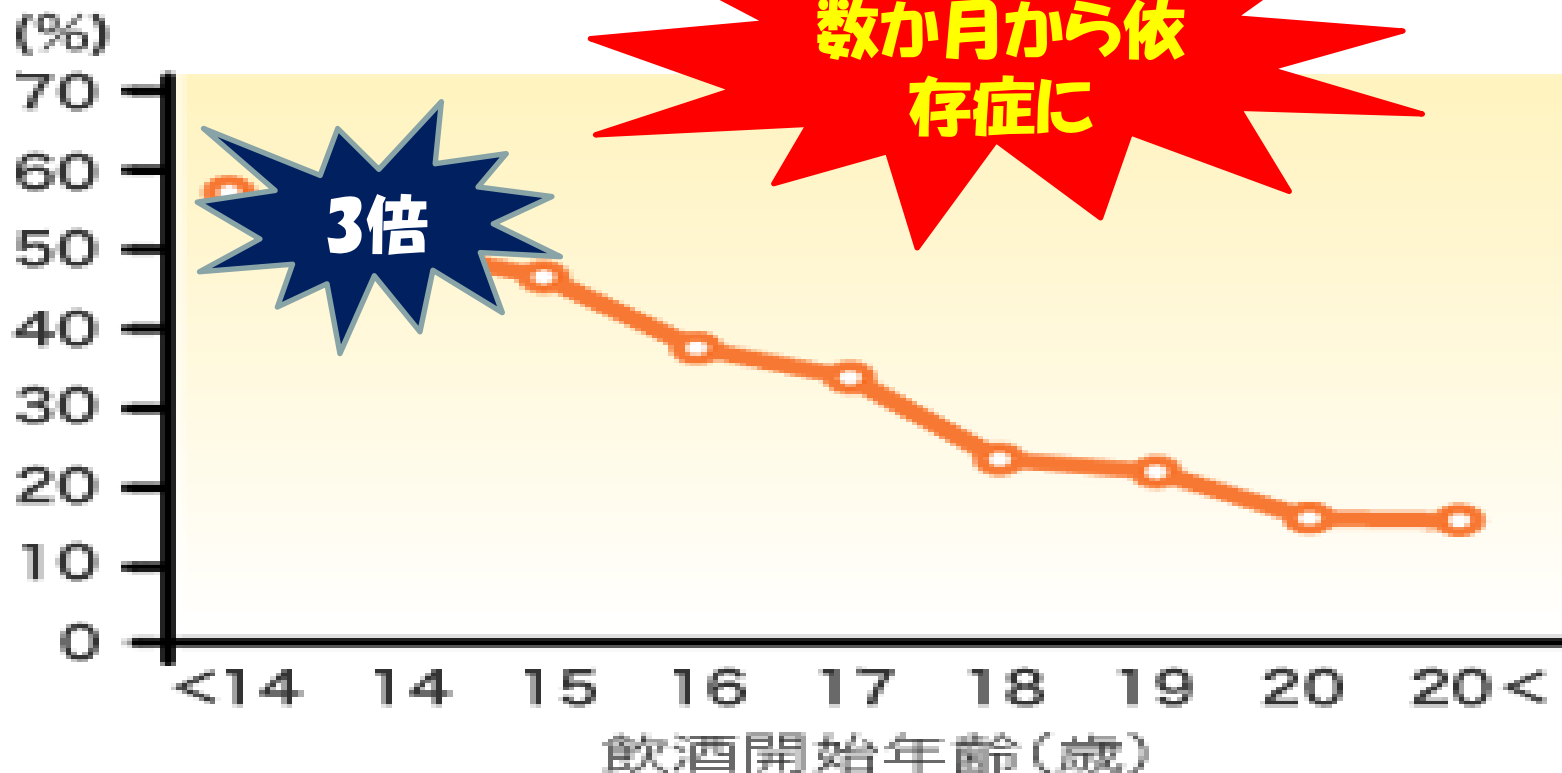
飲み始める年齢が早ければ早いほど、大酒飲みになったり、

アルコール依存症になったりするリスクが高いことが証明されています。

下のグラフは飲酒開始年齢とアルコール依存症の生涯有病率を表したものです。

飲酒開始年齢が早いほど、アルコール依存症の生涯有病率が高くなっています。

飲酒開始年齢とアルコール依存症



Grant BF et al. AHRW, 1997

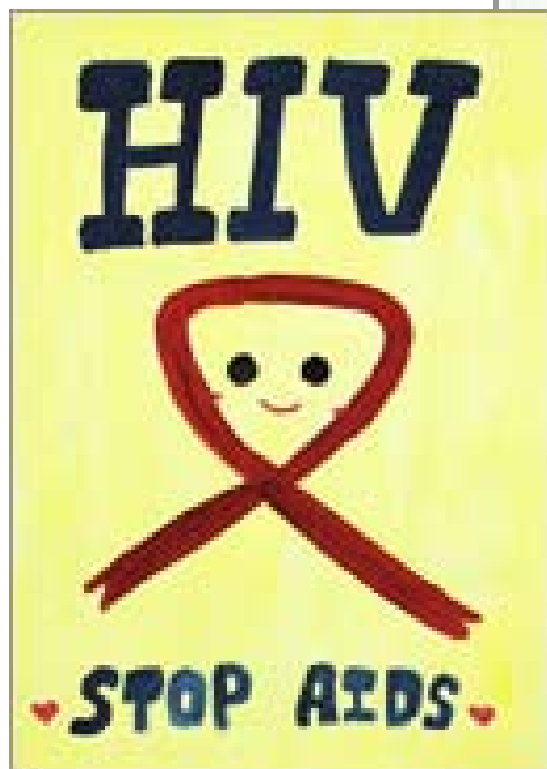
# 若年者の飲酒の悪影響

- ①.脳が発達が妨げられることがある
- ②短期間でアルコール依存になる危険が高まる  
大人に比べてアルコール依存がより早期に形成される
- ③身体の成長を妨げて、性ホルモンのバランスを崩すことがある
- ④肝臓をはじめとする臓器に障害を起こす危険性が高まる
- ⑤学校生活への悪影響
- ⑥ゲートウェイ・ドラッグ  
(薬物に通じる入り口) になる

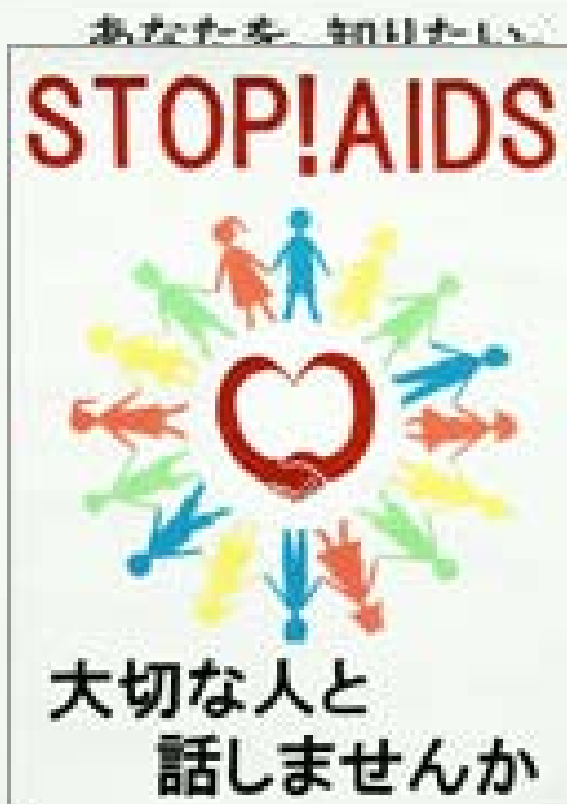


# 12月1日は「世界エイズデー」

AIDS IS NOT OVER ~まだ終わっていない~



小学生



中学生

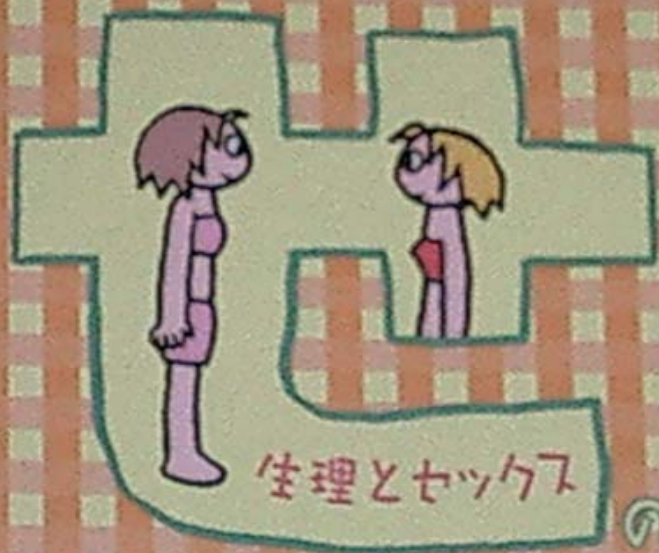


高校生



性

中学生の  
おんなのこの  
からだ  
BOOK



生理とセックス

のつくはなし

あなたが知りたいこと、ぜんぜん書いてある

高橋 祥子 著

小波園うま 画

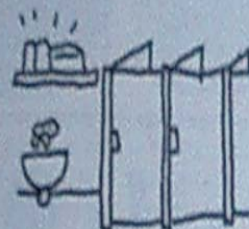


そで口  
作戦

カバンの中に入れて、ポーチから一つ取り出し、それをそで口に入れて持っていっちゃえ。ジャージみたいなそで口がゴムのもならベストだけど、制服のそででも落ちてこないようにちょっと強で押さえたりすればオッケイ。

ハンカチ  
のフリ

やっぱり、カバンの中で1個取り出して、たんだハンカチの間にはさんで、ハンカチをしまふフリしてポケットの中へ。あらかじめ一つずつハンカチに包んでからポーチに入れているママなコもいるみたい。



女子トイレ  
に置く!

高校生くらいだとよくやっているみたい。勝手に場所をさがして個人的にそこに置いてっちゃう場合もあるし、みんなで相談して置き場所を作っているところもあるみたいだよ。

「この中身はナプキンではありません」という気合いが勝負。堂々としていると、案外人の目にはつかないもの。



朝から  
ポッケ作戦



朝、家を出る前からポケットに一つ入れておく。たんだハンカチにはさんでおけば上から見えることもないし飛び出すこともまずない。ただ、自分が忘れてそのハンカチを使っちゃうと、うっかり人前で「ポロッ」ということあるので要注意。

# 性教育の留意点

**\* 発達段階に即している  
(思春期、生理の開始など)**



**家庭のコンセンサスが得られる内容**

**教育的に価値のある内容**

**(EBMに基づいているものなど)**



# ウイメンズクリニック・かみむら先生へ

無題  
14歳で、大好きな彼と  
しました。  
ない事ですか？  
-END-

なる。  
般ひらけば男の人わ喜ぶし  
上辺だけぢゃケドめツちや  
優しくしてくれる...でも、  
最近Hする度に泣いてしま  
うし、すぐに血が出て痛む  
しキツイ...  
ぢゃケン止めたい...  
でもやめられんよ...  
-END-

無題  
男の人に乱暴され  
出しまでされちゃった  
おしていいのかわかん  
よ。妊娠だッてするか  
しれないし、怖いよ...  
-END-

無題  
今15歳で、付き合っ  
彼氏が性交したいて  
ンですがどうしたら  
ですか？  
-END-

編集

リア

## 上村 茂仁(かみむら しげひと)

ウィメンズクリニック・かみむら院長。日本産婦人科専門医。  
医学博士。

昭和34年生まれ。岡山大学産婦人科講師、ペリネイト母と子のサテライトクリニック院長を経て、平成16年より現職。

岡山SRH研究会幹事。

岡山デートDV防止プロジェクト副代表。

中学生、高校生に正しい性情報を発信することを目的に、学校での講演活動、「SEX、性感染症、体の悩み」などについて無料メール相談を行っており、地域の教育関係者、少女達からも絶大な信頼を得ている。新聞へのコラムも執筆

<http://www.wck-ok.jp/>

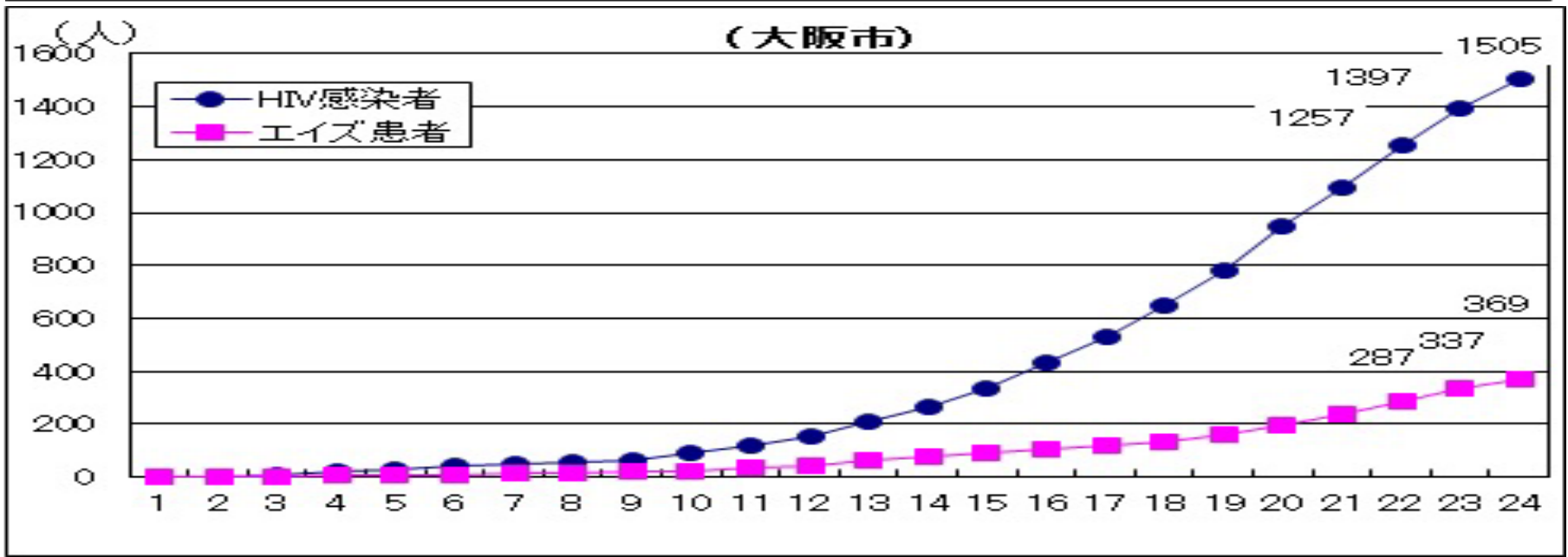
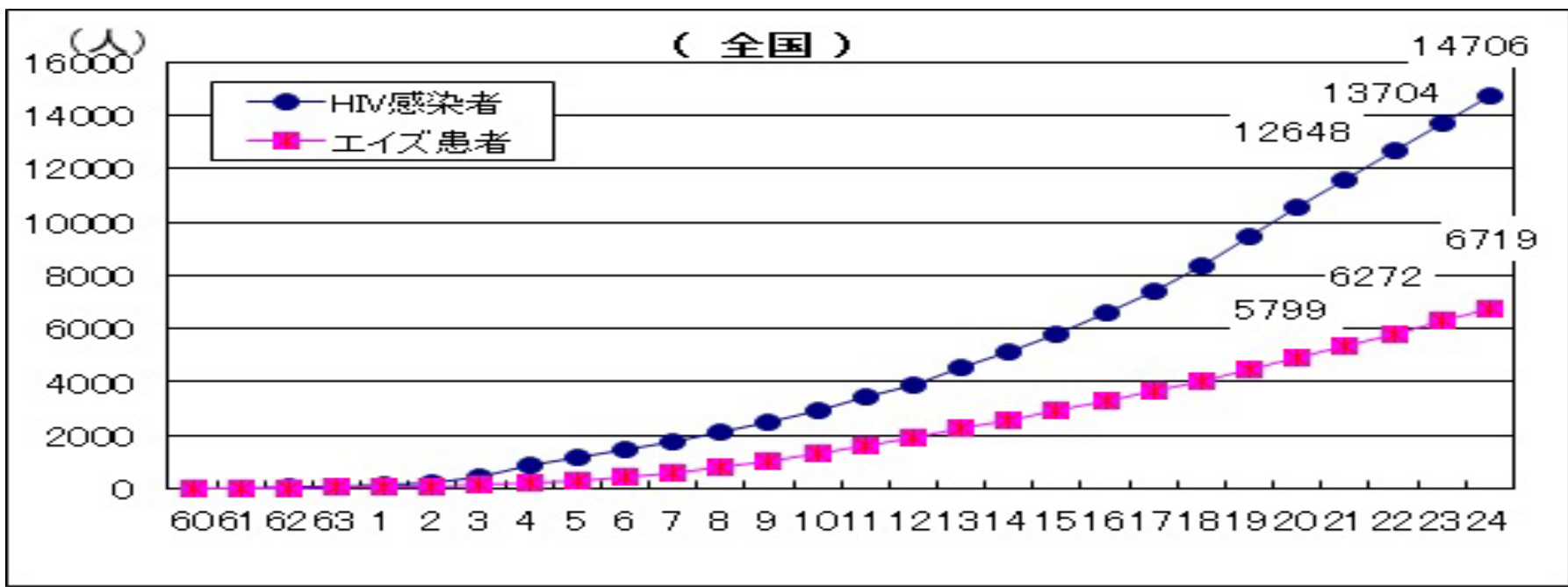
国立大阪医療センター 白阪琢磨医師は、性感染症の年齢別調査では、**男女ともに20代が多く**、平成13年からは特に15～19歳の感染者が増加している。このままでいくと**年間300人**を越えるだろう。

エイズAIDSの発症は20代から35歳がピーク。HIVに感染して発症後10年から15年かかることから、**感染年齢は、10代からということになる。**

HIV感染症対策は、多くの人に事実を伝え、それぞれの年齢に応じた教育が必要である。**セルフエスティーム**（自己愛）を理解し、**心から知る性教育の必要性**を節に希望する。

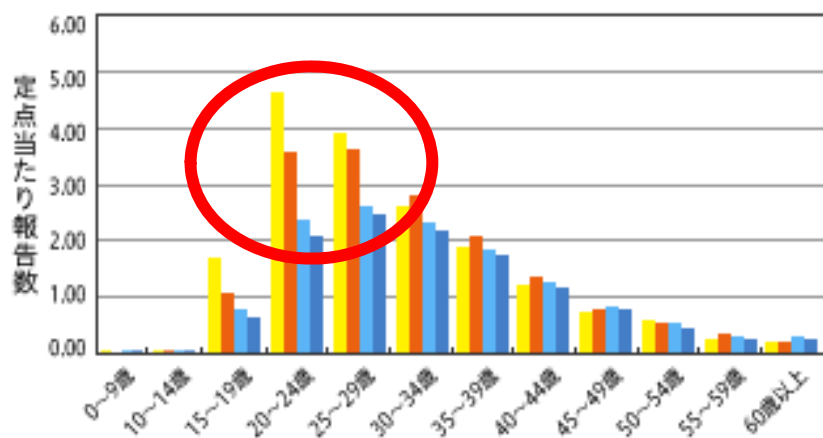




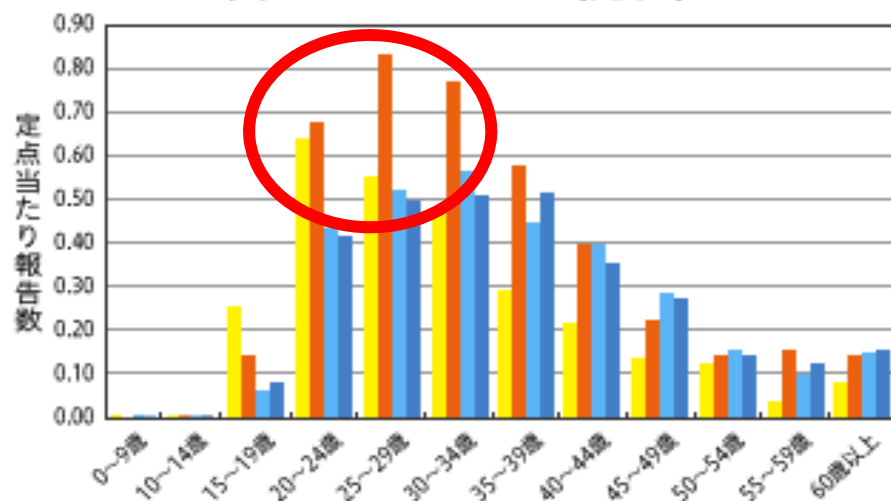




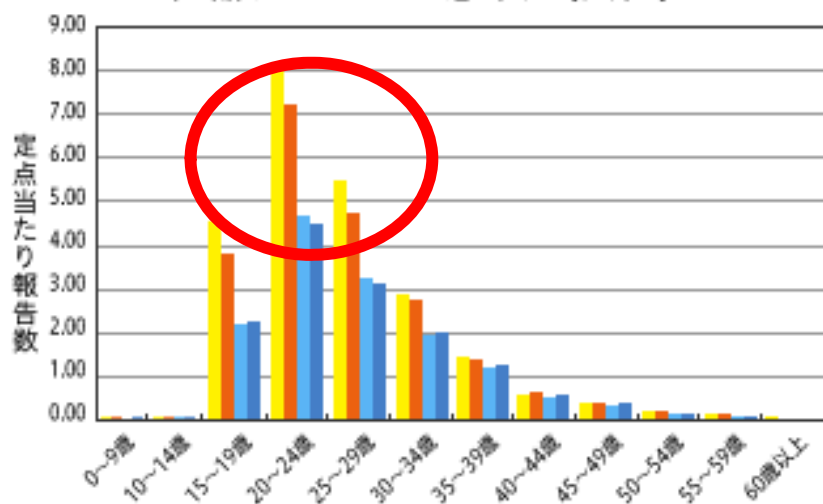
性器クラミジア感染症(男性)



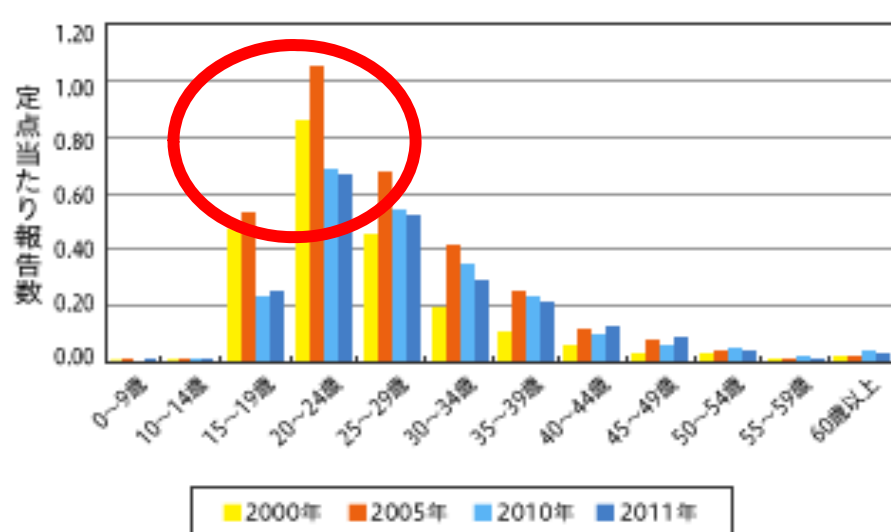
尖圭コンジローマ(男性)



性器クラミジア感染症(女性)



尖圭コンジローマ(女性)



■ 2000年 ■ 2005年 ■ 2010年 ■ 2011年

資料:「感染症発生動向調査」(2012年4月現在の概数)

■ 2000年 ■ 2005年 ■ 2010年 ■ 2011年

資料:「感染症発生動向調査」(2012年4月現在の概数)

# HIV感染者・AIDS患者は累計1万人突破！

～先進国で唯一感染者が  
急増する日本～

- 平成24年1年間に国内で新たに報告されたエイズ患者は 447人
- 新たに報告されたエイズウイルスの感染者は1002人

**患者と感染者**

**合計1449人**

- 同性間の性的接触が最も多く、患者と感染者あわせて948人(63%)
- 異性間の性的接触が患者と感染者あわせて317人(21%)

● 30代が535人

● 20代が374人、

● 40代が310人

(ところが、保健所などで受けつけているエイズウイルスの検査や相談の件数は2年連続で減少している。厚生労働省は「早期発見ができず、感染の拡大は進んでいるとみられる。)

# ある中学の現実

- **キスをしたことがあるか** **30%**
- **セックスをしたことがあるか** **17%**
- **のぞんだセックスか**
  - 自分から** **45%**
  - ないゆきで** **24%**
  - 強引に** **31%**

北九州市立の中学校

# 今、高校生の間では

- つきあっても……
- つきあったら……

**5年前の調査でも**

**80% ……セックスを受容している**

**だからこそ：セルフエスティーム**

京都大学大学院医学研究科国際保健学助教授  
木原雅子氏の調査

# ネットワーク化する性行動

# 無防備化する性行動

## 高校2年生の性行動調査

性の経験率には

地域差はなし

男子女子共に20~30%

(木原雅子氏調査)





- **自分はダメな人間と思うか？**

**日本：84%** 米国：53% 中国：37%

- **計画をやり遂げる自信はある**

米国：86% 中国：74% **日本：38%**

- **自分のことをあまり誇りに思えない**

**日本：53%** 米国：24% 中国：23%

- **親は私が優秀だと思っている**

米国：91% 中国：77% **日本：33%**

日本青少年研究所2012年高校生7200人

**将来  
偉くなりたいですか？**

**中国  
34.4%**

**米国  
22.9%**

**日本  
8%**

**日本の高校生は50%が疲れていると・・・**

# 小学生も窮屈に！？

	2013年	5年前との比較
• 忙しい	51.2%	+1.7%
• もっとゆっくり 過ごしたい	74.2%	+5.3%
• 学校の宿題を する時間	40.8分	+5.8分
• 外で遊ぶ時間	40.7分	-4.2分

1カ月間に全く雑誌読まぬ

中高生、50%台に

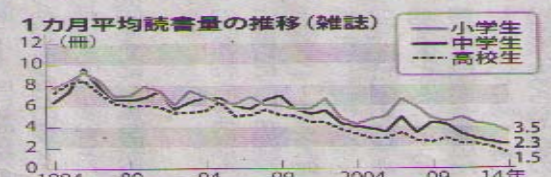
1カ月間に全く雑誌を読まぬ子どもは小学生も過半数を更新し、中高生は30%台になった。

「スマホは読書習慣を奪った」として、読書離れが進んでいる。読書離れが進んでいる。読書離れが進んでいる。

「ポテト」を小学校高学年の女子が読み始めるなど、低年齢化も目立つ。

男子は漫画、スポーツ、趣味系が、女子は読能、ファッション系が人気という男女差がある。高校女子に人気の「Seventeen」

過去10年間の雑誌の1カ月前平均読書量の推移(雑誌) 小学生 中学校 高等学校



1984年	小学生 7冊	中学校 6冊	高等学校 7冊
2014年	小学生 3冊	中学校 2冊	高等学校 1冊

進む雑誌離れ

年で10ポイント以上減

1.6冊へ前年より微減 全国の「LA」による、割合(不読)は、小学生は40%、中学生は15%で減少した。高校生の不読率は49%で、「図書館戦争」が人気だった前年より、4ポイント増えた。

「第80回学校読書調査」の「読書世論調査2015年版」として、毎日新聞社から発行する。26日朝刊に掲載した「第88回読書世論調査」の結果も収録し、1部3240円(税、郵送料込み)購入希望者は〒100-0003 東京都千代田区一ツ橋1の1の1 毎週サービスにファクス(03-326476)もしくはホームページ(p://mainichi-ks.co.jp/m-res-ch/)でお申し込みください。後払いで、報告書を発送する際、便紙と封筒を同封します。パンパーもあります。問い合わせは毎日企画サービス(電話03-3212-0403)。



# 強まるメール依存

毎日新聞09. 5. 14・朝日新聞5. 17

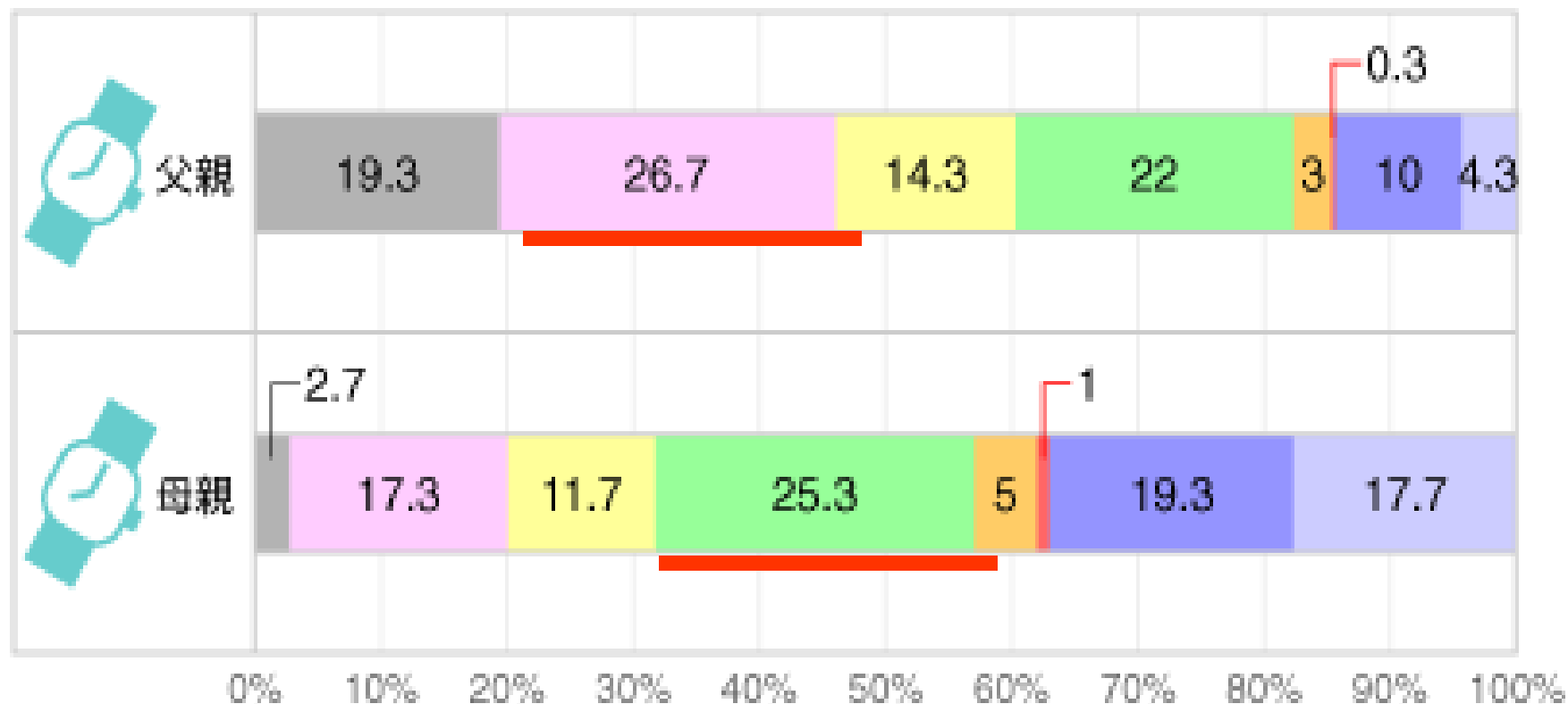
返信なしは不安	25%(小5)
一日1~5通	34%(小5)
一日50通以上	16%(中2)
親の知らないメル友あり	38%(中2)
食事中もメール	50%

毎日新聞13.8.19

なくてはならないもの	高校生	55%
布団に入ってからメール		60%



お子さんの悩みを聞く時間は1週間に平均どのくらいありますか。



- なし
- 10分程度
- 20分程度
- 30分程度
- 40分程度
- 50分程度
- 1時間程度
- 2時間以上



## 教室のみなさん

あなたの  
大切なものは？  
大切におもふことは？



# ご家族のみなさんには 4と1の『あ』

あわてず、あせらず、あきらめず、あたたかい心で  
あなただけには・・・



見つめて



ほめて



聴いて



話し合って

# かけがえのない ぼくとわたし セルフエスティーム(自尊感情)

- \* 子どものことばを大切に
- \* 子どもと笑顔で話しましょう
- \* 個(孤)食はこわい

自尊感情がとぼしいと ⇒⇒⇒

破壊的なやり方で自己顕示





# 未成年者の6つの危険行動

個人の健康や社会に対して危険度の高い行動

1、故意又は不慮の事故に関する行動

2、喫煙

3、飲酒・薬物乱用

4、性行動 (1) 望まない妊娠

(2) HIVを含む性感染症

5、不規則な食生活

6、運動不足

重複・固定化

最後に・・・

学校



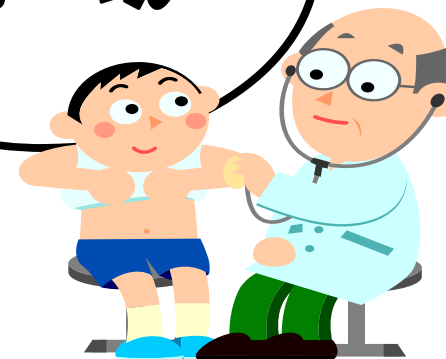
意見の交流

学校保健委員会  
保護者会など

家庭



地域



ほんとに最後に・・・

タバコは

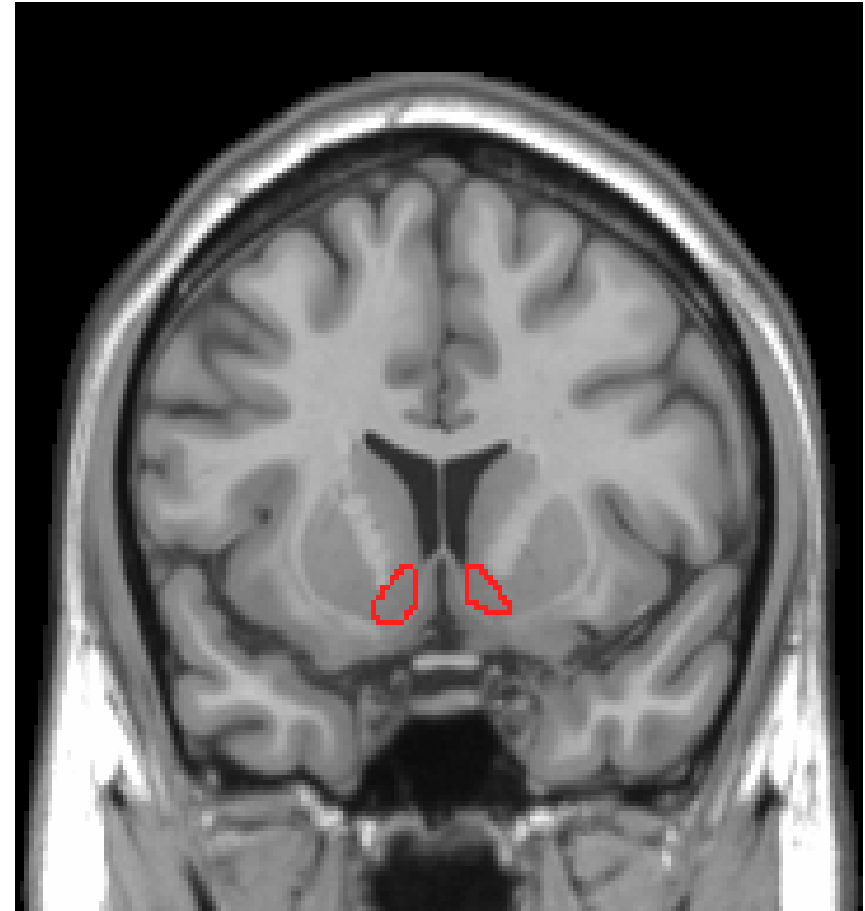
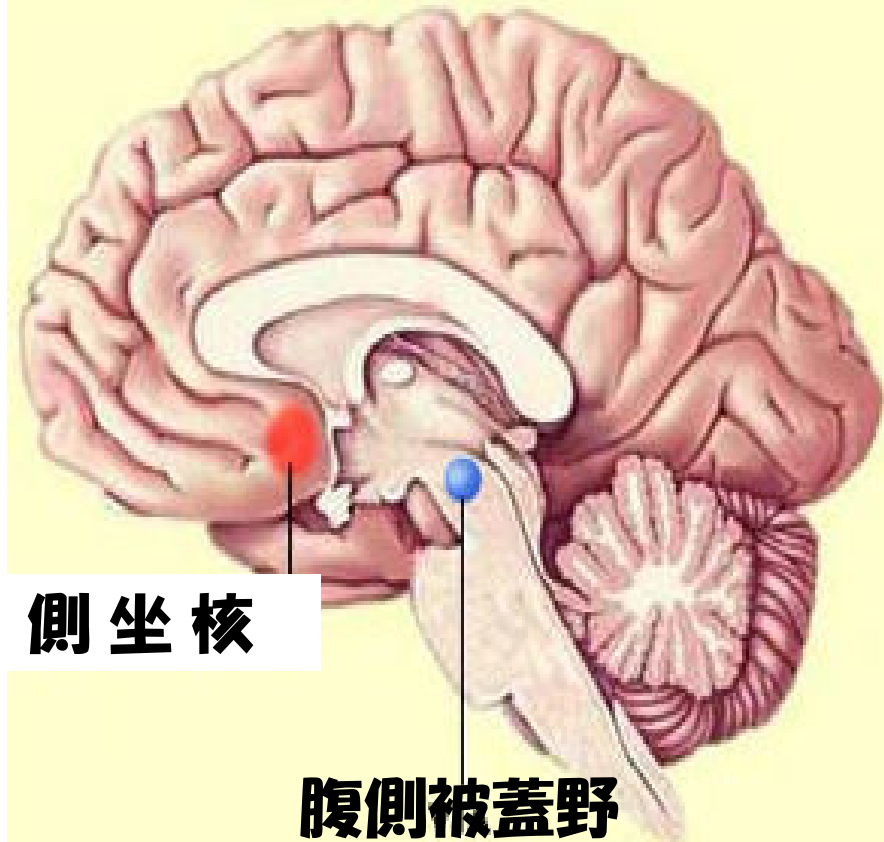
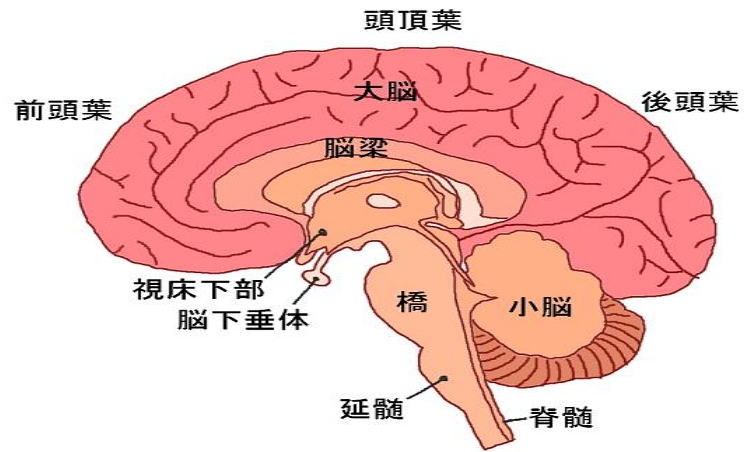
~~タバコは~~

すわないのが

~~すわないのが~~

いちばん





# 薬物による快感を得たい！！

大脳皮質  
前頭前野

快感

身体に悪い

される

使っちゃだめだ！

ひったいない

家族が悲しむ

こんなことやっ  
てられないんだ

側坐核

腹側被蓋野



# 精神依存のある場合

大脳皮質  
前頭前野

くすいを  
手に入れよう！

側坐核

腹側視床

## 学生・生徒等の違法薬物事犯報道

違法薬物は、中学生や高校生の身近な問題です。

■京都市内の私立高校生を大麻所持で逮捕

■覚せい剤所持で大学生を逮捕

■大麻栽培容疑で大学生を逮捕

■府立高校生2名を大麻所持容疑で逮捕

■兵庫県内の中学2年生（14歳）の女子2人、  
16歳少女1名を大麻所持で逮捕、同じ中学2  
年生（13歳）1人を補導



19歳少年が大麻を譲渡

# 断り方

## 1 関係のない話題 (違う話題をどんどん出す)

「いっしょにやろうよ！」 → 「あっ、カラスが飛んでいるから縁起が悪い。」

「阪神強いねえ～」

## 2 くりかえし作戦 (10回でも20回でも繰り返す)

「そんなこと言わずにやろうよ！いいからやろうよ！」 →  
「早く帰らないとお母さんに怒られる。うちのお母さんすごく  
恐いんだ。うちのお母さん恐い恐い。恐いんだもん。」

## 3 スリーD作戦

「いいからやろうよ」 → 「だって…」

「いいから！」 → 「でも…」

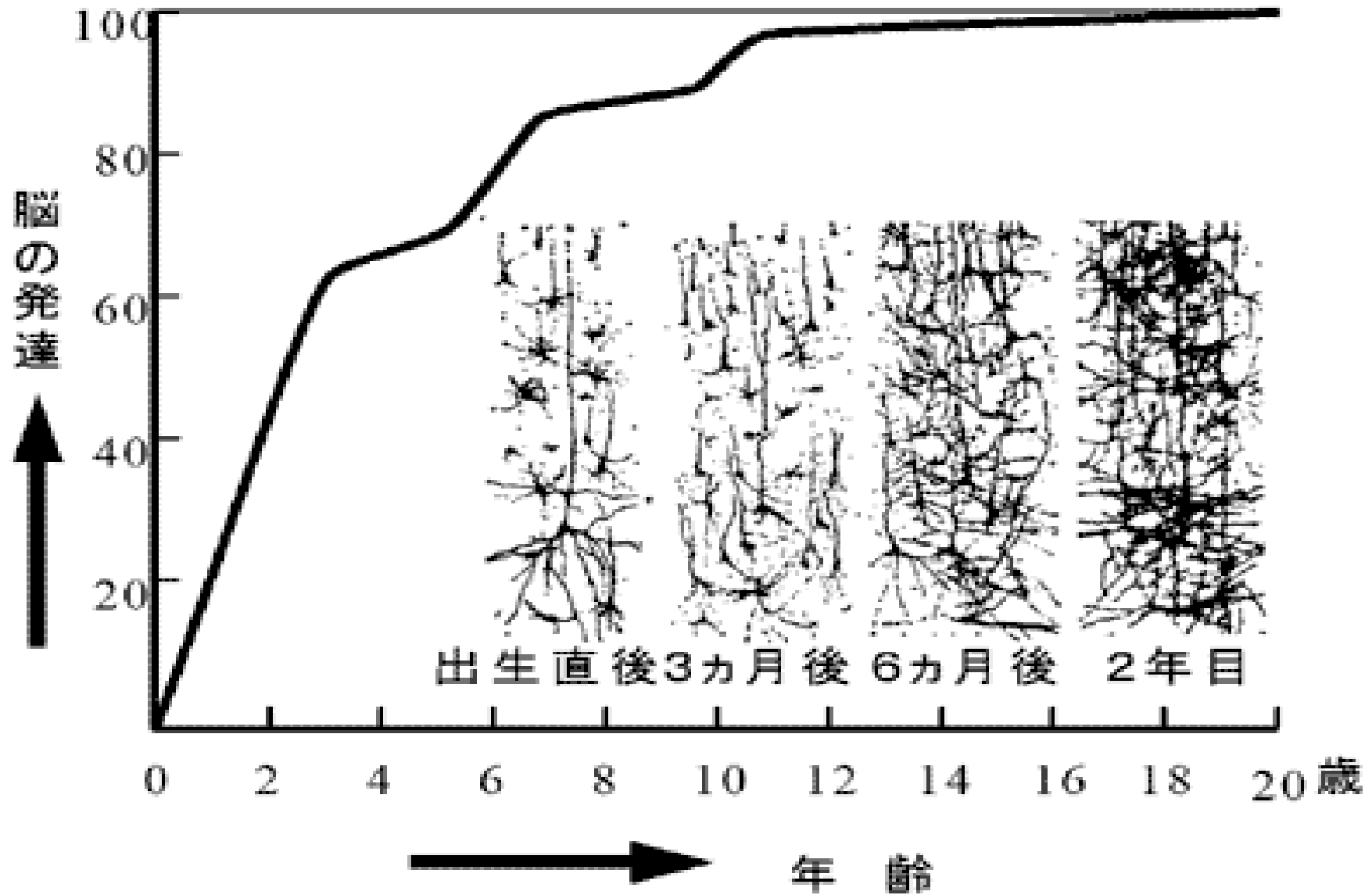
「いいから！！」 → 「どうして」

(「だって」「でも」「どうして」を繰り返す)

## 4 最後は 明るい方へ 人の居る方へ 広い道の方へ

逃げる

# 私たちの脳の発達



# 小学校で禁煙指導

西川節子さん (大阪市・開局)

## キツカケは小4の禁煙外来

今年4月1日の改正医療法施行で、調剤を行う薬局が医療法上医療提供施設の一つとして位置づけられた。このことで処方せん調剤などの薬局業務はもとより、地域住民の健康対策などに積極的に関与していくことが求められている。地域では薬局店頭以外の活躍の場として学校での環境衛生検査や、薬物乱用防止教育や適正な医薬品の使用方法などの指導助言を通して、地域社会にも健康を伝える役割が期待されている。一方、厚生労働省も適正使用の推進

の観点から、地域で活躍する学校薬剤師などの活用は必要不可欠との考えを持っている。今年度予算では「医薬品適正使用啓発推進事業費」が計上されているが、これを日本薬剤師会が補助金として、児童・生徒への啓発等の啓発活動に用いる資材の作成や啓発を担う関係者を対象とした講習会を開催する費用として活用することになっており、地域に貢献する学校薬剤師の役割がますます重要となってきた。

### 薬物乱用防止・医薬品適正使用

### 高まる学校薬剤師の役割



西川さん

大阪市住吉区で開局する西川節子さんは、薬剤師として日常の薬局業務を行う傍ら、約20年前から大阪市内で学校薬剤師としても活動している。市の教育委員会から委嘱される形で、これまで学校で使用する飲用水、プールの水質検査や消毒給食施設及び設備の衛生指導など、環境・公衆衛生上の専門知識を生かした指導助言を学校側に対して行うなどの業務に携

わってきた。大阪府薬物乱用防止指導員でもある。約3年前から、担当校である灘江小学校で、高学年(小5)の児童を対象にした保健カリキュラムの中の授業として、煙



小学校の授業中、声をかけながら小学生に煙草の害を説明する

草の害についての啓発活動を開始した。タバコは、シナナー・麻薬へのゲートウオーとなるだけに小学生からの啓発活動は大切。中学生になつてからは進まず「この子から西川さん。」

こうした取り組みを始めるに決意したきっかけは、インターネットの「禁煙マラソン」を主催する奈良女子大学の高橋裕子医師が開設した禁煙外来に、小学4年生が通って来たという話を聞いたこと。

開設当時(1006年)の調査で小学4年生までに17%、6年生で40%が喫煙経験があることも分かった。最も早い喫煙経験は幼稚園からというところもある。取り組みのきっかけは、小学5年生と一念発起し、自ら学校側と交渉して、タバコの害の啓発活動の実施を申し出た。こうした取り組みには、学校側の理解が得られなければ前に進まないのが実情。西

川さんの場合は、これまでの学校側とも良好な関係を築き、学校内でも「タバコの先生と児童からも慕われるまで」になっている。

西川さんの授業の流れはこうだ。まず、生徒に自分の好きなところ、大切に思っていることを聞くことから始まる。学校関係者との話の中で「今の子どもは利己主義で、自分を大切に思わない傾向がある」とも聞かされていた。自分の長所を見つけ出し、自分を大切に思

う気持ち(自尊感情)があれば、友人を思いやることもでき、健康を気遣うという流れに自然となっていくためだ。

その後、「未成年者喫煙禁止法」など未成年者が喫煙してはいけない法律上の規制を分かりやすく説明。続けて、前頭葉など脳の仕組みや身体が成長して、さらに身体が成長していく過程で、タバコがその成長をいかた妨げるものであるか、また

病気の原因になるものかなど有害性を子供の視点でも分かるように図やビデオを用いて解説。

また、タバコには約200種類もの有害物質が含まれ、喫煙する本人だけでなく、周囲へのタバコに煙の影響など、受動喫煙による健康被害も少なくない現実を数値で紹介。また、喫煙者が家族にいた場合、軽蔑するのではなく、煙草が止められない理由の中にニコチン依存・中毒症状があることもきちんと話をして納得してもらった。最後に児童と一緒に「タバコは、すわないのがいちばん」と復唱して授業を終している。

西川さんは、授業終了後に児童に対して記名式の感想文をもらうようにしている。そこには、記名式であるにもかかわらず、「吸っていたけどやめまー」といった喫煙経験を正直に記述し、今後は改める方向に変化しているのや、「大人になっても絶対吸いません」と小学5年生らしい素直な感想が書かれているという。

西川さんは、初めてのタバコの害の授業を前に、学校関係者から児童への授業に際し「予定の8割をこなせばよし」と思っていたが、このアドバイスを受けていた。時間にして約45分間の短い授業ではあったが、子どもたちの真剣な眼差しと感想文からは、タバコの害についての認識が深まったと思われる多くの意見を受け、「自分の授業が子どもたちに受け入れられているだけでも幸せ」と話し、今後も学校薬剤師の業務のなかで、タバコの害についての啓発活動を継続していきたいと話してくれた。



ビデオ映像などパネルやツールも活用興味を引く

西川さんは、授業終了後に児童に対して記名式の感想文をもらうようにしている。そこには、記名式であるにもかかわらず、「吸っていたけどやめまー」といった喫煙経験を正直に記述し、今後は改める方向に変化しているのや、「大人になっても絶対吸いません」と小学5年生らしい素直な感想が書かれているという。



## 危険物運搬車での喫煙一考を

自営業 末吉 貴浩53 (長崎県南島原市)

灯油や重油、プロパンガスなどを積んだトラックを運転しながら、たばこを吸っている光景をよく見かける。煙が車内に充満するからだろう、もちろん窓も開けている。たばこの火が直接危険物に、あるいは気化物に触れない限り火がつくことはないのだろう。

とはいえ、積んでいるのは危険物である。いつ何が起るかわからない。危険物を取り扱っているという意識があれば、たばこに火を付ける気持ちにならならないのではないか。

隣に止まったタンクローリーの中で、運転手がたばこを吸っている姿を見ると、あまりいい気持ちはしない。吸いたければ車を降り、喫煙可能な場所へ吸えばいいのではないか。

これらに対する規制があるのかどうか知らないが「火気厳禁・火気注意・危」などの表示を掲げ、さらに消火器も備えていながら、その車内で平然とたばこを吸っていることに違和感を覚える。危険物運搬車で喫煙について、一考の必要があるように思う。

2014年(平成26年)6月18日(水)

## 屋外喫煙所の設置場所

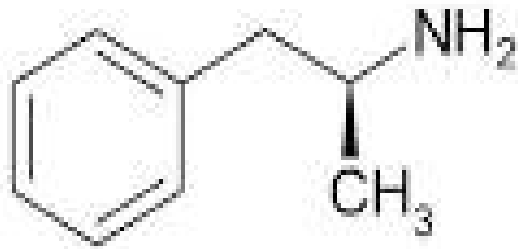
会社員 難波 亘由60 (神戸市北区)

今日では、人の多く集まる商業施設などは禁煙になっていて、喫煙ルームを設けていない場合は屋外の敷地に喫煙場所を設置している。しかし、喫煙者の利用性に配慮してか、施設の入

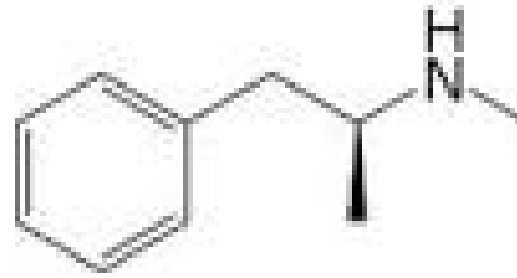
り口付近に設けている例が多いため、施設の利用者は

の煙は臭くて不愉快である。特に女性は髪や服ににおいや灰が付着するのを嫌う。喫煙者には吸わねばおれない切実な事情があり、自衛を求めても無駄だろう。施設の管理者には健康増進法で受動喫煙防止の努力義務が課されている。屋外に灰皿を設置する場合も、受動喫煙の心配がない場所を設定するなど真剣な対応を求めたい。

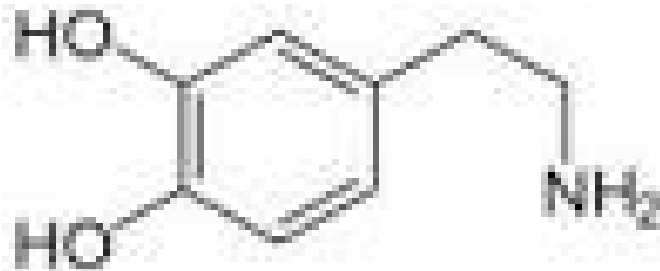




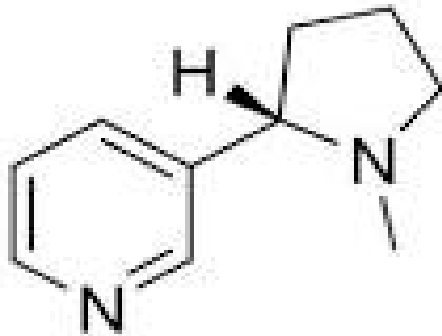
**アンフェタミン**



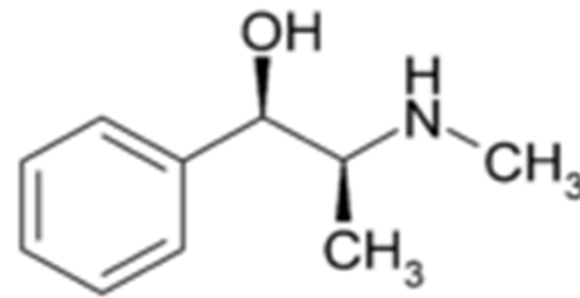
**メタンフェタミン**



**ドパミン**



**ニコチン**



**エフェドリン**

# 危険ドラッグ規制強化 改正薬事法が成立

## 2014年11月19日 11時52分



危険ドラッグの規制を強化するため、立ち入り検査で販売停止命令が出された商品と、同じような危険性のあると見られる商品については、国が全国一律に販売を禁止できるなどとした改正薬事法が参議院本会議で可決され、成立しました。

改正薬事法は危険ドラッグを吸引したことが

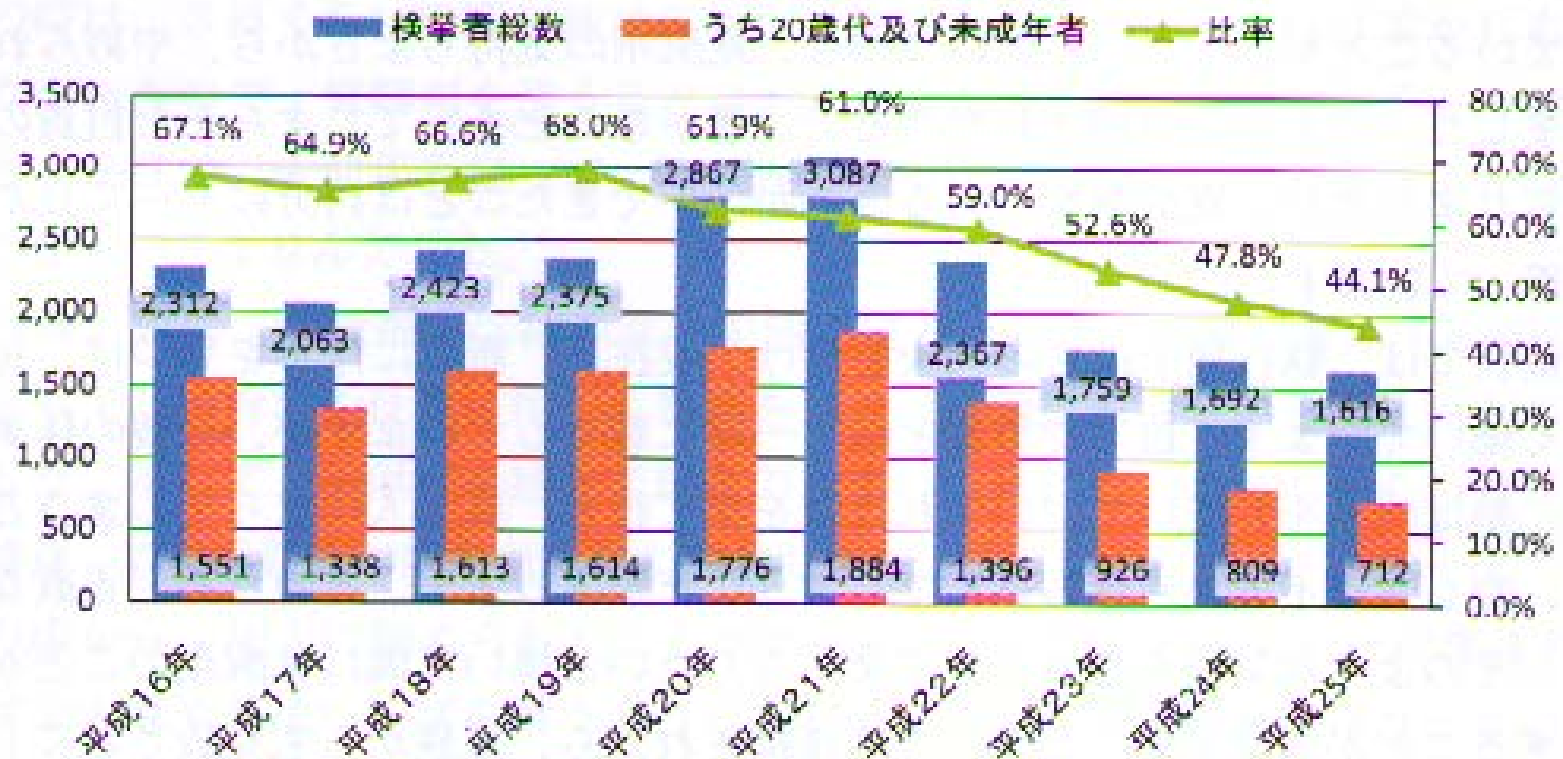
原因とみられる事件や事故が全国で相次いでいることから、販売や広告に対する規制を強化するものです。

具体的には、立ち入り検査で健康被害を引き起こすおそれがあるとして、販売停止の命令が出された商品と、名称や包装などから同じような危険性があるとみられる商品については、国が全国一律に販売を禁止できるほか、インターネットの接続業者にこうした商品の広告の削除を求めることができるとしています。

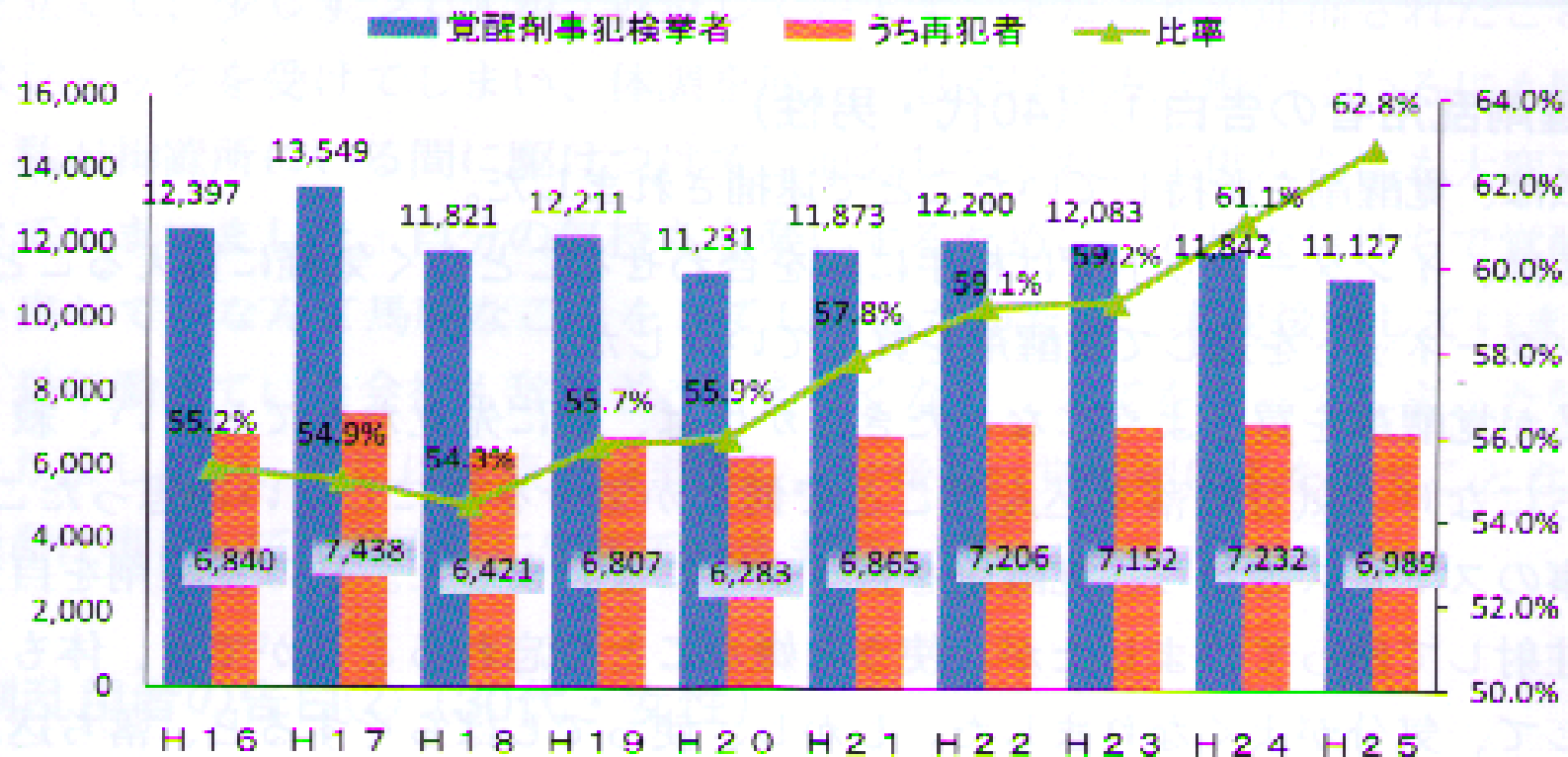
さらに、政府は危険ドラッグを迅速に検査できる技術の向上に努めるなどとしています。改正薬事法は、19日の参議院本会議で採決が行われて可決・成立しました。

来月には施行される見通しです。

## 大麻事犯の検挙者数の推移（過去10年）



## 覚醒剤事犯者と再乱用者数の推移（過去10年）





学ぶ 育てる

# 不規則な就寝で 学校休みがちに

不登校防止に睡眠指導・京都府八幡市教委

新  
教育の

小中学生の睡眠を  
欠席との関係が明

この取り組みは、2007年、調査委員  
の調査結果を基に、各小中学校に  
睡眠指導の取り組みを促した。調査委員  
は、睡眠不足が、学習意欲の低下や、  
集中力の低下、記憶力の低下、情緒不安  
定、不登校の原因の一つとして、注目  
している。睡眠指導の取り組みは、各  
小中学校で、睡眠指導の取り組みが、  
進んでいる。睡眠指導の取り組みは、  
各小中学校で、睡眠指導の取り組みが、  
進んでいる。

不登校の関係  
徒に理由不明  
ながる」と生活  
【勝田、写真も】

睡眠時間も不規則。  
④帰宅後睡眠型＝学校から  
帰宅後、睡眠時間が長くなる。場合によっては、  
起床が遅くなる。  
⑤中途覚せい型＝睡眠途中  
途中で目が覚める。  
⑥ロングスリープ型＝睡眠  
時間が長くなる。  
⑦ショートスリープ型＝睡眠  
時間が短くなる。生体リズムを向上させること  
が大切だ。場合によっては、医  
学的な治療も必要になる。  
指導の成果が今年度中に  
不登校の減少として表れるこ  
とが期待されている。

専任者が家庭を訪問  
学校復帰に民間の力  
不登校に対する調査の取  
組については、全国の自治  
体で、自立支援  
NPO、NPO、NPO  
の民間と協力し  
た事業などがある。  
支援事業は、07年  
り、全国道庁県で  
ている。

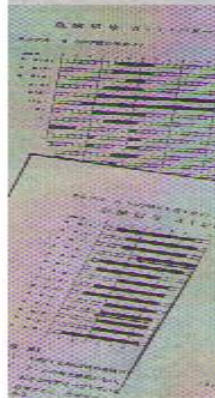
午前0時を過ぎて就寝  
朝は定時に起床

↓↓

睡眠不足により、自律神経や  
生体リズムに変調

↓↓

不登校

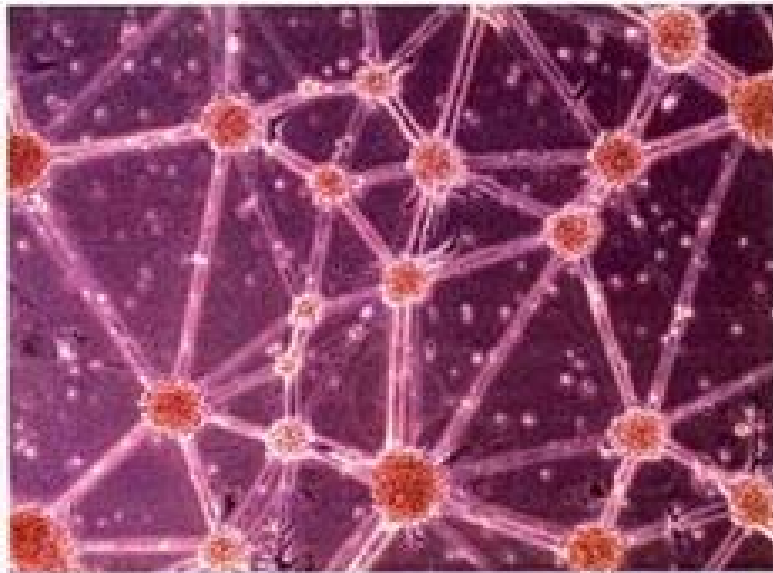


人間関係を築くことができない  
ことが増えている。また、  
睡眠指導の取り組みは、  
各小中学校で、睡眠指導の  
取り組みが、進んでいる。  
睡眠指導の取り組みは、  
各小中学校で、睡眠指導の  
取り組みが、進んでいる。

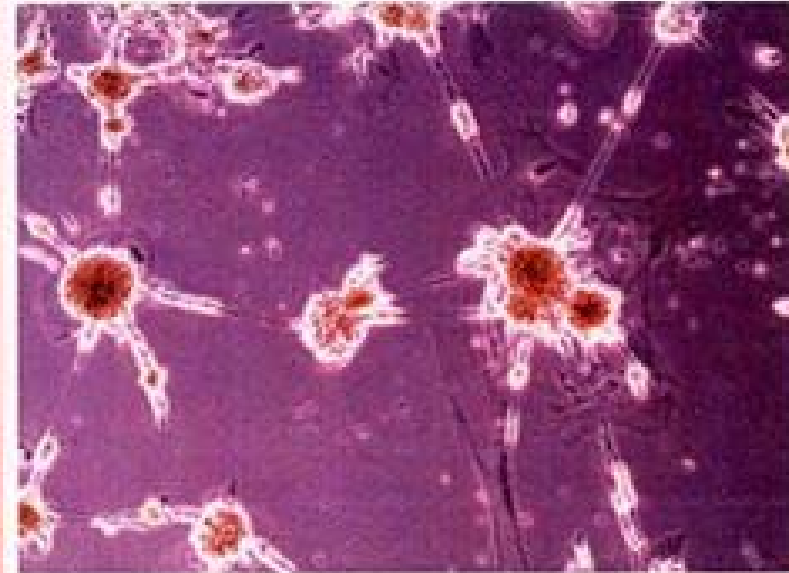
# 危険ドラッグの神経毒性

## マウス脳由来の神経細胞

正 常



危険ドラッグで処理



脱法ハーブ成分の添加(2時間後)により細胞毒性が惹起される。

国立精神・神経医療研究センター  
精神保健研究所 薬物依存研究部  
依存性薬物研究室 船田正彦 室長 提供