

ほけん通信。

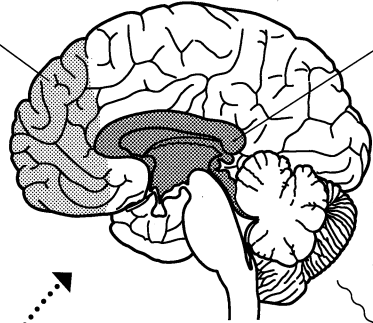
薬物依存と脳の仕組み

公益財団法人 東京都医学総合研究所 依存性物質プロジェクト 副参事研究員 井手 聡一郎 先生

覚醒剤や大麻、MDMAなどの薬物は、脳の神経に異常を起こし、ドーパミンを過剰に分泌して心身のコントロールをできなくさせます。たった一度の乱用でも依存性を来し、薬物をやめたいと思っても自分の意思でやめることが難しくなるので使用しないようにします。近年 SNS などの誤った情報を信じて、薬物を乱用する10代も急増しています。危険な誘いを受けたらはっきりと断り、その場を離れて大人に相談してください。

脳の正常な動きを阻害する薬物乱用

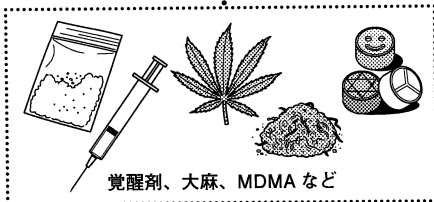
大脳皮質 (前頭前野)
心身の活動に関わる司令塔。思考を深め、知性的な動きをする。



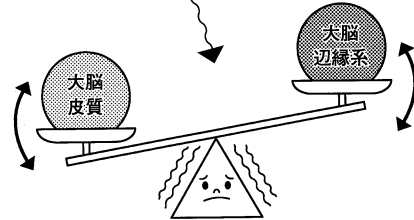
大脳辺縁系
食欲、睡眠などの本能的な欲求や、怒りや恐れなどの感情を制御する。

薬物を乱用すると……

脳のバランスが崩れる



覚醒剤、大麻、MDMA など



薬物によって脳でドーパミンが過剰に分泌されると、大脳辺縁系の動きが活発になり、「心地良さ」を感じると同時に、大脳皮質の知性的な動きを抑制したり本能的な欲求を増強させたりしてバランスを崩し、脳の正常な動きを阻害します。

やめたくてもやめられない依存症

<タバコの例>



① さらにタバコを吸いたくなる
② タバコを吸うと、体内にニコチンが入る
③ 時間がたちニコチンが消えるとドーパミンも減り、心地良さを感じられず、ストレスを感じる。

脳にあるニコチン受容体とニコチンが結合し、ドーパミンを放出する(=心地良さを感じる)

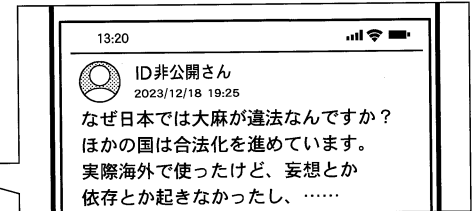
タバコ依存の仕組みと同様に、薬物もそれぞれの受容体と結合して、過剰なドーパミンを放出します。すると「心地良さ」を感じ、その欲求を抑えることが難しくなります。

薬物乱用の危険な誘いを断るために

！ SNSの情報には気をつけよう



みんなやってるよ
依存性はないよ
気分が良くなるよ



SNSでは誤った情報も多く、薬物の危険性を理解しない人が増えています。

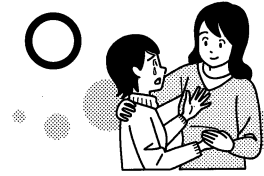
！ 誘われたらはっきりと断る



- ・「私は使わない」
- ・その場から去る (SNSは無視する)
- ・大人に相談する

警視庁の調査で、検挙者の多くが「友人・知人」から勧められて使用しています。

！ 意図せず使用したときもすぐに相談



万が一強制されたり、意図せず使用したときも、すぐ大人に相談してください。