

私は、やらない

STOP! 薬物乱用

～断る勇氣～



# 一回だけでも乱用です!

## ◆薬物乱用はなぜ「ダメ」なのか?

乱用される薬物は、脳に影響を与えます。一回の使用でも、すぐにその“とっこ”になってしまう危険性があります。これらの薬物には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”という性質があります。「一回だけ」と思っても、やめられなくなり、自分の意思でコントロールできなくなります。正しい知識を身につけて、決して薬物には手を出さない強い意志を持ちましょう。



## 乱用される薬物の種類



### 大麻 【俗称】ハッピー、マリファナ、グラス、チョコ、ガンジャ、ハシッシュ、野菜、ヘンプ など

**作用** 酩酊感や情緒不安定など脳に様々な不具合を生じさせる。記憶や学習能力が低下し、社会生活に適應できなくなることもある。



### 覚醒剤 【俗称】スピード、シャブ、アイス、エス、やせ薬 など

**作用** 神経を興奮させ、眠気や疲労感がなくなり、頭が冴えたような感じになる。しかし、効果が切れると、激しい脱力感、疲労感、倦怠感に襲われる。また、依存性が強く、幻覚や妄想が現れることがある。



### 麻薬 コカイン、MDMA、ヘロイン、LSD など

**コカイン**  
【俗称】コーク、ブロー、ホワイト、クラック、チャーリー、スノウ など

**作用** 強い依存性があり、死に至る場合もある。

**MDMA**  
【俗称】エクスタシー、バツ など

**作用** 強い精神依存性があり、様々な障害を引き起こす。

**ヘロイン**  
【俗称】スマック、チャイナホワイト、ジャンク など

**作用** 精神依存、身体依存が生じやすく、その依存性が極めて強い。



### 危険ドラッグ ハーブ、お香、アロマオイル、バスソルトなどに見せかけているが、覚醒剤、大麻と同じような成分が含まれている。大麻や覚醒剤、麻薬より危険な場合もある。

## ◆友人や知人から誘われたときは…

「仲間外れにされたくない」、「弱い、ダサイと思われたくない」との気持ちから断りづらいかもしれません。でも、薬物は一度使用するだけで、あなたの人生を台無しにしてしまいます。勇気をもってはっきり断りましょう。

### 断るコツは、2つ!!



「はっきり断る」



「その場を離れる」

東京都 私は、やらない

検索

### 薬物乱用についてのご相談は…

■東京都保健医療局 健康安全部薬務課  
麻薬対策担当 03-5320-4505  
危険ドラッグ対策担当 03-5320-4515

■[https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/no\\_drugs/effort/index.html](https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/no_drugs/effort/index.html)



令和6年3月発行 登録番号(5)176



主眼パルプ配合率60%再生紙を使用しています



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

