

健康的な生活で薬物乱用者〇へ
 城香中学校 一年三組 アリバタスニム
 私は、最近ネットでも薬物乱用者が増えて
 いるというニュースをよく見ます。日本で
 はどの年齢でも薬物乱用をすることはもちろ
 ん、危険性のある薬物を所持することも法律
 で固く禁じられています。では、どうして薬
 物乱用はしてはいけないのでしょうか。
 一つ目の理由は、私たちの体や脳に悪影響
 を与えるからです。体の中にある様々な臓器
 の機能の低下やがん、突然の大量出血や細胞
 が破壊されるなど、薬物乱用が原因でなる病
 気はどれも命に関わるものばかりです。脳に
 与える悪影響について、幻覚やフラッシュ
 バックが起こることや感情のコントロールが
 できなくなるなどの症状があります。これら
 の症状によって心にも大きく傷がつき、突然
 人格が変わってしまうなどのこともあります。
 また、私たち学生には必ずなくてはならない
 記憶力や学習能力の低下も引き起こします。

中には読み書きができなくなってしまう人もたくさんいます。

二つ目の理由は、依存症になる可能性が非常に高いからです。薬物乱用者のほとんどの人が持つているこの依存症の多くは、メタシンフェタミンという物質が原因です。私たちの脳にはたくさんのホルモンがあり、その中でもとても大切な三つの脳内ホルモンがあります。一つ目は、ドーパミンです。これは快感や多幸感、意欲を作ったり感じたりする

ホルモンです。二つ目は、ノルアドレナリンです。これは、不安や恐怖、緊張などといったストレスや危険を察知したときにたくさん分泌し、心拍数を上げたり、血流量を増やしたりして活動しやすい状態をつくるホルモンです。三つ目は、セロトニンです。これは、ドーパミンとノルアドレナリンの量を調節し精神を安定させるホルモンです。この三つの脳内ホルモンは、私たちの楽しい、気持ち良い、もつとした感情を作るこ

とや感じることに欠かせないものであり、生
 きていくうえでとても重要なものでもありま
 す。そして、メタニフエタミンという物質は
 とても有害なもので、他の有害物質よりも簡
 単に脳に侵入することができます。もし、薬
 物乱用をすることによって、脳に一度侵入し
 てしまうと、メタニフエタミンは三つの大切
 なホルモニになりすますことができるよう
 なってしまいます。このことにより、薬物乱
 用をすることに快感や多幸感を得ることがで

きるようになり、依存症になっってしまうので
 す。依存症になると以前よりたくさん薬物乱
 用をしてしまうため、体や脳、心への影響が
 より悪化していきます。
 ほかに、薬物乱用をすることには、数多く
 の悪影響があります。さらに、この薬物乱用
 はたばこやアルコールより危険性が低いと思
 われがちですが、実はたばこやアルコールよ
 り危険性がとても高いというところが、明
 らかになっっているそうです。また最近では私

ちを引きつけやすくするためにおかしに加工
 したり、「集中力が高まるよ」「寝ごちが
 良くなるよ」などうそを言ったりして売買さ
 れているため、意外と身近なことでもありま
 す。そこで、私は薬物乱用から自分を守るた
 めには、まず体と心の健康を保つことがとて
 も大切だと思いました。その理由は、薬物乱
 用者の多くの人のきかけはストレスや悩み
 さみしさなどのつらい気持ちからのがれるた
 めだというのが多いからです。心の中にスト

トレや悩みをためこまずに話しやすい人に相
 談してみることです。心をもっと楽にしておきま
 しょう。そして毎日少しずつ運動をすること
 やバランスの良い食事、早寝・早起きをする
 ことを心がけ、体の健康をし、かりと保ち薬
 にはよることを減らしていきましょう。
 このように、薬物乱用をすることには私た
 ちが知らないような危険性がたくさんありま
 す。体への悪影響だけでなく、脳や心にも
 たくさん人の悪影響を与えます。大きな病気や

障害から自分を守るためや命を守るためにも
薬物乱用をしないことはとっても重要なこと
です。まずは薬物乱用をするきかけをつく
らないよう、心の中につない思いをためない
ことを心がけ、今の生活を見直してみること
でもっと健康的でバランスの良い生活を送る
ことを心がけましょう。一人ひとりの生活が
今以上に健康的になることが薬物乱用者を減
らすことにも大きくつながると思います。