

保健室だより

教務学生課

Vol. 2

平成 27 年 9 月号

危険ドラッグは、買わない！ 使わない！かかわらない！

危険ドラッグとは？

「覚せい剤や大麻に化学構造を似せて合成された物質などが添加された物質で「ハーブ」「お香」「アロマ」「バスソルト」などと称して販売されています。

危険ドラッグに添加されている物質は身体にどんな影響があるのかわからない物質がほとんどで、覚せい剤や大麻より危険な物質が含まれている可能性があります。

最悪の場合、意識障害や呼吸困難を起こして死に至ることもあります。

薬物の最も恐ろしい特徴は、
薬物の依存性と耐性

依存性

1 回だけと思っても、繰り返し使わずにはいられない

耐性

使用を繰り返すうちに、量が増えていく

バスソルト



アロマ・リキッド



薬物乱用への甘い誘い！

もし誘われたらどうすれば
いいでしょうか！

「1 回だけなら平気だよ」
「これをやれば成績が上がるよ」
「肌がきれいになるよ」
「ただの栄養剤」
「ダイエットになるよ」

**言葉巧みに誘われても絶対に
乗ってはいけません。はっきりと
断りましょう。そして、その場か
ら逃げましょう。**



薬物に関する情報！

チェックしてみてください

- ・厚生労働省 薬物乱用防止に関する情報
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iyakuhin/yakubuturanyou/
- ・京都府薬物乱用防止情報センター
<http://www.pref.kyoto.jp/yakurancenter/>



毎年、秋口にドツと症状がでるかたもいるようです。夏の暑さの中で蓄積された体や臓器の疲れが少し遅れた時期に出てきてしまう、といったことのようにです。夏バテ解消の食べ物をご紹介します。



◇ 夏は、ビタミン B1 の消耗が激しくなり不足しがちに。ビタミン B1 を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）を含む食品と一緒に食べるとビタミン B1 の吸収が良くなります。



◇ クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など）は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能がありますので、積極的にとりましょう。



もし、勧誘にあったら一人で悩まないで、家族や周囲の人に相談しましょう。