

…………… はじめに ……………

オーバードーズをする人の多くは、生きづらさや、さまざまな不安をかかえ、その傷ついた心をいやすために薬物にたよるようになった人たち——。

第1巻では、オーバードーズをするきっかけや危険性について、見てきました。

第2巻ではさらに掘り下げて、薬物とはどういうものか、なぜ依存するようになるのかを解説していきます。

「薬物」というと、大麻や覚せい剤などの違法薬物を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、ドラッグストアで買う市販薬も、病院などでもらう処方薬も、みな薬物です。

では、違法薬物は「悪い薬物」で、市販薬や処方薬は「よい薬物」なのでしょう？ いいえ、それはちがいます。薬に「よい」「悪い」はありません。「よい使い方」と「悪い使い方」があるだけなのです。

また、エナジードリンクやコーヒーなどに含まれるカフェイン、酒類に含まれるアルコール、たばこに含まれるニコチンも、みな薬物です。薬物とは、脳にはたらきかけて、その人の考え方や気持ち、行動に影響をあたえる化学物質のことなのです。

薬物を摂取しつづけていると、気づかないうちに自分をコントロールできなくなります。脳が薬物に乗っ取られてしまい、薬物を手に入れるためにうそをついたり、危険な行動をとったり、犯罪にまきこまれてしまうケースもあります。

本書のマンガに登場するのは、とくべつな子どもではありません。オーバードーズは、みなさんの身近なところで実際に起こっていることなのです。

この本を読んで、薬物への理解を深め、薬害から自分自身を守る方法を学んでもらえたら幸いです。

国立研究開発法人 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 部長

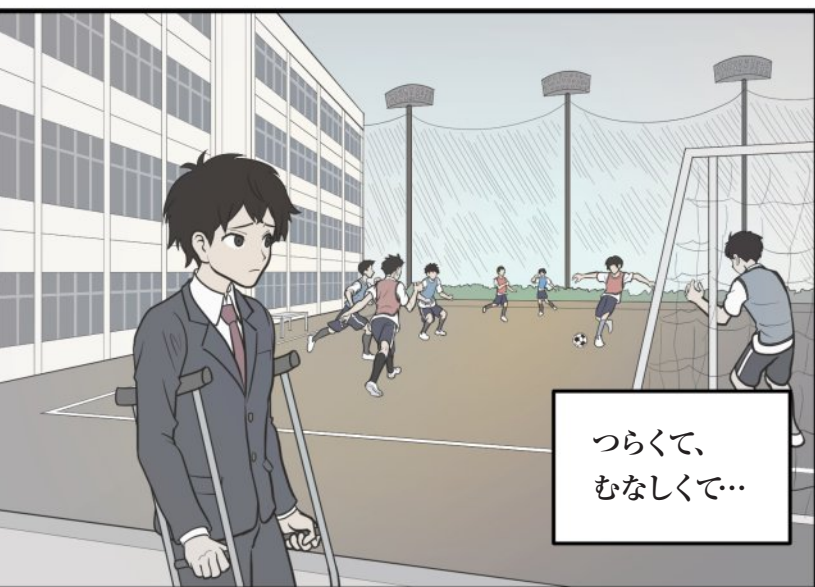
まつもととしひこ  
松本俊彦

だい かん  
第2巻 もくじ

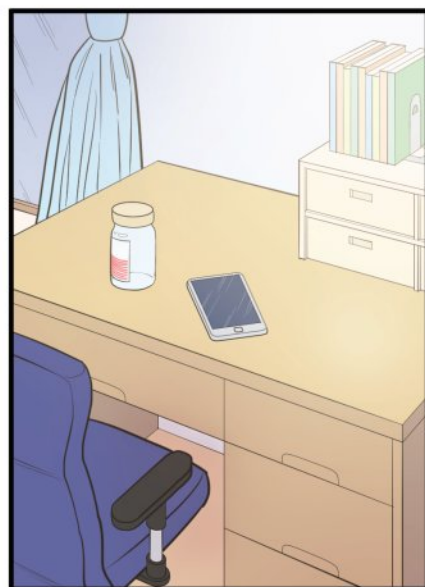
- \*はじめに …………… 2
- \*オーバードーズは、声なきSOS …………… 4
- \*オーバードーズが広がる3つの理由 …………… 6
- \*【マンガ第1話】「オーバードーズが私の居場所」…………… 8  
～柚香（中2）の場合～
- \*薬物って何だろう？ 飲むと、どんなことが起こる？ …………… 14
- \*薬物は、脳にはたらきかける …………… 16
- \*【マンガ第2話】「生きる目標を見失って…」…………… 18  
～理人（高1）の場合～
- \*ハマるのはなぜ？ やめられないのはどうして？ …………… 24
- \*【マンガ第3話】「どうしても薬がほしかったから…」…………… 26  
～咲良（中3）の場合～
- \*オーバードーズのせいで、犯罪にまきこまれることも！ …………… 32
- \*大切なことを、もう一度チェック！ …………… 34
- \*松本先生に聞いてみよう！ …………… 36
- \*こまったときにはどうすればいいの？ …………… 38
- \*保護者・先生がたへ …………… 39
- \*用語・さくいん …………… 40



学校に行く意味が  
わからなくなって、  
成績もどんどん落ちた



つらくて、  
むなしくて…



そんなとき、  
オーバードーズ  
と出会った



はじめは少しだけ

がばっ



でも、あつという間に  
薬の量が増えた

体がふわふわして、  
いやな気分を  
忘れられた

強い自分になれた気がした



だけど、OD\*のあとの  
気分は最悪だった

でも、やめられなかった

\*「OD」は、オーバードーズの略



しばらくして、  
ODが親に見つかった



薬を買うために、親の財布から  
お金をぬすんだのがばれたから



おねがい  
二度とやらない  
と誓って!

薬はぜんぶ捨てる!  
こづかいもしばらく  
なした!

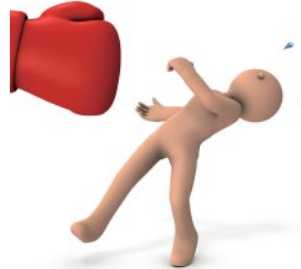
# ハマるのはなぜ？ やめられないのはどうして？



## やめられないのは、意志が弱いからではない

たとえば、あなたが飛行機だとします。脳がコックピットで、あなたは操縦かんをにぎっています。健康な状態ならば、自分が飛びたい方向へ飛ぶことができますが、薬物依存になるとそれができません。なぜなら、薬物に操縦かんをうばわれてしまうからです。

薬物がやめられないのは、甘えているからでも、意志が弱いからでもなく、脳が薬物に乗っ取られて、自分がコントロールできない状態になるからです。



## 薬がないと、「やる気のもと」ドーパミンが出なくなる

私たちは、おいしいものを食べたり、楽しい時間をすごしたりすると、脳内に「ドーパミン」という神経化学物質が出ます。また、目標を達成したり、むずかしいことをやりとげたりしたとき、人からほめられたときにも、同じようにドーパミンが出ます。

脳内にドーパミンが出ると「気持ちいい!」と感じます。この気持ち



よさがあるからこそ、私たちは、「テストがんばろう!」とか「苦しい練習にも負けないぞ」と思えるのです。つまり、ドーパミンは、私たちの「やる気のもと」といえます。



ところが、こまったことに、依存性のある薬物が、このドーパミンに影響をおよぼすのです。



## ◆アップー系薬物の場合

アップー系（カフェインなど）の薬物が体の中に入ると、「ドーパミンを出せ! 出せ!」と脳にはたらきかけるため、大量のドーパミンが出ます。すると、元気が出て、いい気分になります。

しかし、それをくり返すうちに、薬物を飲まずにドーパミンを出すことがむずかしくなります。そのため、もっと薬を飲まずにいらなくなったり、薬を飲まないで体が動かなくなったり、気力がなくなったりするのです。



## ◆ダウンー系薬物の場合

私たちの脳には、興奮と落ちつきのバランスをとるはたらきがあります。夜には眠り、必要なときに集中できるのは、このはたらきがあるからです。しかし、ダウンー系薬物が体にはいると、薬の影響で脳全体の動きがゆっくりになり、不安や緊張を感じにくくなります。ドーパミンのはたらきも、薬のせいであまり調整されなくなります。

これをくり返していると、薬を飲まないでリラックスできない状態になり、イライラしたり、怒りっぽくなったりして、心や体の調子がくずれてしまうのです。

