



保健室便り



令和7年8月号
大島商船高等専門学校保健室

夏休みに入り、学内で学生を見かけるのがまばらになりました。学生の皆さんはいかがお過ごしですか？

休息することで前期の疲れを癒したり、後期に向けて充電したりしている人も多いかと思います。また、長期休業を利用して、新たなことにチャレンジしている人、アルバイトしている人、フェスなどのイベントに参加している人など、人それぞれの過ごし方をしていると思います。毎日の登校がないことで、生活リズムが不規則になったり、今までに行ったことがない場所で過ごしたり、新たな出会いがあったりするかもしれません。下記のお知らせを参考に、安全に楽しく充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。

1. お酒やたばこの誘惑に負けないで

夏休みは、親せきや友人などと集まる機会が増える時期です。周りの人に勧められて「少しくらいなら…」と手を出してしまう前にお酒やたばこにはどんな害があるのかを知り、自分の身を守りましょう。

20歳未満のお酒・たばこが禁止されている理由

10代はまだ、身体が発達途中で内臓の機能も完成していません。そのため、お酒やたばこの影響で脳や内臓に障害が残る可能性が大人よりも高くなります。また、アルコールやたばこに含まれるニコチンには、一度始めるとなかなかやめられなくなる依存性があり、とくに吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなることが分かっています。

2. お酒やたばこに依存してしまうと・・・

お酒に依存してしまうと・・・

- ◎飲酒をなにより最優先してしまい、飲む量を制限できなくなる。
酔って人に迷惑をかけてしまうこともあります。
- ◎飲む量をどんどん増やさないと気が済まなくなる。
- ◎お酒を飲んでいないとイライラしたり手が震える。
ほかにも不眠や気分が悪くなるなどの症状があります。
- ◎アルコールを体内で分解する肝臓が疲れてしまう。
肝臓に脂肪がたまり、生活習慣病の原因にもなります。

飲酒のリスク、とくに

- ・イッキ飲み
 - ・急性アルコール中毒(子供を亡くした家族の思いや大学生の本音)
 - ・長期多量飲酒のリスク
 - ・女性の飲酒のリスク
 - ・若年における飲酒のリスク
- について、下記のURLを参考にしてみてください。

「高校生に知ってほしい飲酒のリスク」(公益財団法人日本学校保健会)
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H290030/H290030.pdf

たばこに依存してしまうと・・・

- ◎たばこを吸っていないとイライラしたり、考えがまとまらなくなる。
- ◎全身に血液や酸素がうまく運ばれなくなる。
運動してもすぐ息切れしてしまったり勉強もはかどらなくなります。
- ◎肌荒れ・口臭の原因になる。
たばこに含まれる活性酸素は肌の老化を早め、しみ・しわがでます。
- ◎肺や消化器のがんにかかりやすくなる。
血管がつまることが原因で起こる脳や心臓の病気にもかかりやすくなります。

喫煙のリスク、とくに

- ・たばこの害
- ・身体への影響
- ・副流煙による周囲への影響
- ・禁煙方法

について、下記のURLを参考にしてみてください。

「JUST SAY NO!たばこ・・・」(山口県健康福祉部健康増進課)
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/uploaded/attachment/199302.pdf>

誘われたときにはどうやって断る？

「痩せられるよ」「ストレス解消になるよ」「みんなやっているよ」「ちょっと経験してみたら」などと誘われたら、どうやって断りますか？年上の人や既に飲酒や喫煙が習慣になっている人に対して、「体に悪いから嫌」とはっきりとは断りづらい雰囲気もあるかもしれません。そういうときは「部活や運動に影響が出るから」「煙の臭いが苦手だから」「親もアルコールに弱い体質だから」などと、相手と衝突せずに意思表示できる断り方を考えてみてください。



3. 薬物乱用から自分を守ってください

薬物乱用とは・・・

決められたルールを守らずに薬物を使用することを言います。

薬物乱用の対象としては、①違法な薬物の場合 ②医薬品の場合 の二つに分けられます。

①違法な薬物の場合は、脱法ハーブなども含まれます。脱法ハーブは合法と称していますが、実際は「法律を守っている」のではなく、「見つからないように違反している」ものです。何が入っているかよくわからないため、違法な薬物以上に毒性が高い可能性もあり、使用後に死亡してしまった例もあります。

また、脱法ハーブは、お香、アロマ、バスソルト、グミ、クッキーなどを装い、身体を癒すもののような形で売られていることがあります。何の植物が配合されているか明記せず「ハーブ」とだけ表しているような商品やお店には注意しましょう。

②医薬品の場合については、医師から処方された薬や市販薬など、適切に使用すると効果が得られる薬を、用法・容量を守らずに服用することです。様々な成分による複合的な作用により、中毒症状の治療が困難になることもあり、大変危険です。

下記の URL に、

- ◎薬物乱用が心身にもたらす影響
 - ◎薬物についての基礎知識
 - ◎薬物乱用が社会にもたらす影響
 - ◎誘われたときの断り方
- などが載っていて大変参考になります。ぜひ見てみてください。



薬物乱用防止読本「健康に生きよう」(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11120000/001374564.pdf>



薬物ではストレス発散や現実逃避はできません。
更なるストレスの蓄積、より深刻な現実問題につながります。
軽い気持ちで薬物乱用せず、自分自身を守ってほしいと思います。

8月中旬に健康診断結果を郵送しました。
ご不明な点がございましたらご遠慮なくお問い合わせください。
夏休み中も保健室は開いています。何かありましたら、お電話やご来室ください。(研修や会議で不在のこともありますので、ご来室の場合は事前にご連絡いただければと思います)

