

心身の健康

薬物

近年、覚せい剤、大麻、危険ドラッグ等の違法薬物の乱用が広がっています。薬物を乱用すると、自分で自分をコントロールできなくなります。絶対に手を出してはいけません。

代表的な薬物

「覚せい剤」

興奮剤のひとつ。被害妄想や幻聴、幻覚などが出てくる場合もある。

「コカイン」

効果の持続が短く、依存しやすいといわれている。興奮剤。薬効が切れると使用前よりも強い疲労感、全身虚脱感、気分の落ち込みに襲われる傾向がある。

「大麻（マリファナ）」

抑制剤で、認知機能や注意力の低下が起きることがある。知覚が過敏になることもある。

「MDMA」

通称「エクスタシー」。覚醒剤と化学構造が似ており、知覚の鋭敏化を生じる。まれに熱中症と似た症状で救急搬送されるケースがある。

危険ドラッグ

ハーブなどの商品名で販売されている。そのため、危険ドラッグとは知らずに使用してしまう危険性があり、精神錯乱や意識消失、最悪の場合は、死に至ることもある。また、麻薬や覚せい剤よりも効力の強いものもあり大変危険。

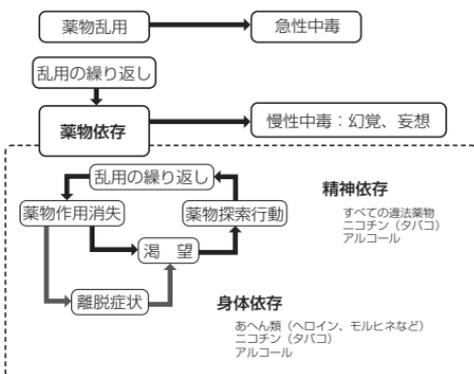
薬物依存症

やめたくても自らの意思で薬物をやめられない状態になることをいう。薬物依存症になると秘密も増え、周囲から孤立していくため「孤立の病」ともいわれている。完治は困難といわれることもあるが、適切なサポートを得ることで回復し続けることもできる病氣。

オーバードーズ

医薬品を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうことを指す。例えば風邪薬をたくさん飲みすぎると肝臓が壊れてしまう、死んでしまうおそれもある。

もし薬物の問題で悩んだり困ったりしていたら、相談先を活用しましょう



依存症対策全国センター	https://www.ncasa-japan.jp/
東京都薬務課	03-5320-4505
東京都立中部総合精神保健福祉センター	03-3302-7575
東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-376-1111
東京都立精神保健福祉センター	03-3844-2210

飲酒

飲酒は、ちょっとした油断や不注意で大きな事故につながります。2022年4月より成人年齢は18歳へと引き下げられましたが、20歳未満の者の飲酒は法律で禁止されています。また、20歳未満の者に飲酒させた者は厳重に処分されます。(2025年度には中大生が未成年飲酒で補導される事案が発生しています。)

また、20歳以上であっても飲酒に関する正しい知識を持ち、節度ある飲酒を心がけましょう。なお、節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで23g未満の飲酒です。純アルコールで23gは、ビール大瓶1本(633ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎25度0.6合(100ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイングラス2杯(200ml)などに相当します。ただし、女性や飲酒後にフラッシング反応(ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくする必要があります。また、飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。

飲酒に関する危険な行為

「20歳未満の者の飲酒」

20歳未満の者の飲酒は「二十歳未満ノ者ノ飲酒ノ禁止ニ関スル法律」により禁止されています。大学生になるとサークルやゼミなどで、新入生歓迎の懇親会や合宿などが企画されると思います。そういった懇親会などの場では、酒類を提供されることが多いですが、20歳未満の学生は、絶対に飲酒をしないでください。また、周りの学生も、20歳未満の学生に対し、飲酒を勧める行為は絶対に行ってはけません。

「飲酒の強要」

飲めない・飲まない人への飲酒、イッキ飲みの強要や競い合っただけの飲みくらべは絶対にしてはいけません。飲めない人が無理に飲酒すると、少量の飲酒でも急性アルコール中毒になり、死に至る場合があります。

急性アルコール中毒

例年、大学生の急性アルコール中毒による死亡事故が起こっています。こんなことで大学生活や人生を終わらせることがあってはいけません。意識障害や嘔吐、脱水症状、歩行困難、血圧低下、寒気などを引き起こし最悪の場合、死に至ります。

飲酒に関するトラブル

飲酒によって気が大きくなると、正常な判断ができなくなるおそれがあります。中央大学の学生として、責任ある行動をとりましょう。

- (例)・飲食店で、学生が酔って暴れて、店内をめちゃくちゃにされた。
- ・夜遅くに、学生が酒に酔って大声で騒いでいる。
 - ・SNSに、20歳未満の学生が飲酒している写真を投稿している。

「飲酒運転」

飲酒運転は犯罪です。少量のお酒だからといっても、車やバイク、原付や自転車を運転することは、絶対に行ってははいけません。少しの飲酒でも、車やバイクの運転に大きな影響を及ぼします。また、飲酒運転による命に関わる大きな事故にもつながります。法律では、飲酒運転者のほか、車両の提供者、酒類の提供者、飲酒運転の車への同乗者についても処罰されます。

「イッキ飲み」

イッキ飲みは、生命にかかわる危険行為です。体のもつアルコール分解能力を無視して、一度に大量のお酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急激に上昇し、中枢神経がマヒし、急性アルコール中毒にかかる危険性があります。

喫煙

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は約200種類、発がん性物質は約70種類存在します。なかでも三大有害物質といわれているのがニコチン（強力な依存性、気道刺激性、血管収縮作用）、タール（発がん性）、一酸化炭素（赤血球の酸素運搬能の消失）です。タバコの煙に含まれる発がん性物質などの有害物質の多くは、喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも副流煙に多く含まれており、受動喫煙による健康への影響が深刻な問題となっています。

喫煙による健康影響

喫煙はがん、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病や歯周病などの生活習慣病の罹患リスクと死亡リスクを高めます。日本では喫煙が原因で年間13万人以上（世界では500万人以上）、受動喫煙が原因で年間1万5千人以上（世界では60万人以上）が死亡しています。能動喫煙と受動喫煙はわが国最大の予防可能な死亡原因となっています。

20歳未満の者の喫煙による健康影響

日本人を対象とした調査の結果、20歳よりも前に喫煙を始めると、男性では8年、女性では10年短命になることが分かっています。一方、早く禁煙すればするほど、寿命を取り戻せることも分かっています。喫煙者であっても40歳までに禁煙すれば8年、50歳で6年、60歳なら3年寿命を延ばすことができます。20歳未満の者の喫煙は法律で禁止されており、甚大な健康影響がありますので、絶対に行わないでください。

ニコチン依存症

タバコは嗜好品ではなく、ニコチンの薬理作用を発現させることを目的とした依存性薬物です。やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です。タバコ（ニコチン）の依存性はヘロインやコカインに次いで強く、アルコールや覚醒剤の依存性よりも強力です。喫煙している人はできるだけ早く禁煙に取り組みましょう。

新型タバコ（加熱式タバコ・電子タバコ）

加熱式タバコ・電子タバコの煙は水蒸気ではありません。加熱式タバコ・電子タバコにも普通のタバコと同様に、ニコチンや発がん性物質が含まれています。ニコチンを含まない加熱式タバコ・電子タバコでもホルムアルデヒドやアセトアルデヒド、アクロレインなどの発がん性物質が検出されています。

性感染症（STI）

性感染症（STI）は、ウイルス、細菌、原虫などが、性器、泌尿器、肛門、口腔などに接触することで感染する病気のことです。これらは必ずしも自覚症状があるとは限らず、また、症状が現れるまで日数（潜伏期）があります。症状が現れたとしても軽い症状にとどまり自覚症状に乏しいため、診断治療に至らないことが多く、無自覚に感染を拡大させてしまうことがあります。

種類によっては、治療をしなかった場合に不妊の原因となったり、深刻な合併症や後遺障害を残したりすることもあるため、まずは予防すること、そして不安を感じたらすぐに検査を受けることが大切です。

主な性感染症 (STI)

「HIV / エイズ」

HIVは血液、精液、膈分泌液、母乳などに多く分泌されるため、主な感染経路は「性行為感染」、「血液感染」、「母子感染」となっています。感染初期の急性期では発熱、咽頭痛、頭痛などの風邪やインフルエンザ様の症状がみられることもあります。その後、数年～10年程の無症候性キャリア期が続きますが、治療せずに放置するとエイズを発症します。エイズ期では免疫力の低下により、健康な人では感染しないような弱い病原体による日和見感染症(ニューモシスチス肺炎や食道カンジダ症)や悪性腫瘍(カポジ肉腫やリンパ腫)などの様々な病気に罹るようになります。

「性器クラミジア」

男性では排尿時の痛みや尿道の不快感や痒痒感が出現します。女性は自覚症状に乏しく、無症状のまま経過することが多くあります。また、オーラルセックスによる咽頭への感染(咽頭クラミジア)や目への感染(クラミジア結膜炎)も少なくありません。目に感染した場合は目の充血や腫れ、多量の眼脂が出現します。

「淋病(淋菌)」

男性では排尿時の痛みと黄白色の膿性の分泌物が出現します(淋菌性尿道炎)。女性ではおりものの増加、不正出血などの症状が出現することがありますが、男性よりも症状が軽いため気づかないことも少なくありません。オーラルセックスによる咽頭への感染(咽頭淋菌)や目への感染(淋菌性結膜炎)も報告されています。目に感染した場合は緑黄色の多量の膿性眼脂が出現します。また、クラミジアと同時に感染していることもあります。

「性器ヘルペス」

性器の不快感や痒痒感ののち、全身倦怠感、所属リンパ節の腫脹、強い疼痛などの症状が出現します。また、性器に水疱や潰瘍などの病変が形成されます。パートナーの唾液中に性器ヘルペスウイルスが排出されている場合には、オーラルセックスによっても感染します。抗ウイルス薬の服用により病変はいつかは治癒するものの、性器ヘルペスウイルスは一度感染すると神経節に潜伏し、その後長年にわたって再発を繰り返すことがあります。

「梅毒」

近年、梅毒が拡大しています。1967年以降減少傾向にありましたが、2011年頃から再び増加傾向となり、2021年以降大きく増加しています。梅毒に感染すると、性器、肛門、口の中に小豆大の硬いしこりや潰瘍、所属リンパ節の腫脹、全身の赤い発疹(バラ疹)などの症状が出現します。治療せずに放置すると、数年～数十年の間に脳や心臓などの複数の臓器に病変が生じます。なお、梅毒に感染しているとHIVにも感染しやすいため、HIV検査を同時に行うこともあります。

「尖圭コンジローマ」

ヒトパピローマウイルス (HPV) に感染することで発症するウイルス性の性感染症です。感染すると、性器に淡紅色～褐色の鶏のトサカ状またはカリフラワー状の隆起状病変が出現します。

性感染症 (STI) かなと思ったら

都内の保健所や都の検査室では、匿名・無料でHIVや梅毒の検査を受けることができます。HIV検査は、結果が1週間後に分かる「HIV通常検査」と、当日結果が分かる「HIV即日(迅速)検査」があります。早めに検査を受けることは重要ですが、感染していても検査で検出可能な限界を下回る期間に検査を受けると正確な結果が得られない恐れがあります。不安な場合は医療機関で相談してみましょう。性感染症は、感染症内科、性感染症科、泌尿器科、婦人科のほか、皮膚やのどの症状がある場合は皮膚科や耳鼻咽喉科でも受診できます。



(東京都HIV検査情報Web)

性感染症 (STI) の予防

- ・ コンドーム…男性器につけて使用し、精液・膈分泌液・血液など体液全般の接触を防ぐ。ラテックス、ポリウレタンなどでできている。避妊具としても使う。
- ・ フィンドム…コンドームのように指につけて使用する、ラテックス製のフィンガーグローブ。
- ・ デンタルダム…ラテックス製のフィルム状シートで、オーラルセックスや性器・肛門に触れる際に使用する。

デートDV

デートDVという言葉から、「デート中に起きる暴力」「殴る、蹴るなどの身体的暴力」を想像するかもしれませんが、それだけではありません。言葉や態度による精神的暴力や性行為の強要、避妊に協力しないなど性的な暴力もデートDVです。

- 殴られる、蹴られる、ぶたれる、髪を引っ張られる
- 殴るふりをされたり、軽く叩いたり蹴ったりされる
- バカとかグズなど、傷つく呼び方をされる
- 相手の予定を優先させないと無視されたり、不機嫌な態度をとられる
- 意見を聞かれずに、相手に自分勝手に物事や予定を決められてしまう
- 家族や友人との付き合いを制限される
- 着履履歴やLINEをチェックされる
- 常に行動の報告や返信するよう要求される
- 同意なく性的な行為をされる
- 避妊に協力してくれない
- SNSを使って本人が嫌がる画像等を送る

上記の中で一つでもチェックがついたなら、「デートDV」について意識した方が良いと言えるでしょう。もし、あなたが恋人から「怖い」と感じるような行動・言動を取られてしまったとき、「これは愛されている証拠」「自分に落ち度がある。相手を怒らせる自分が悪い」などと思うことがあるかもしれませんが、決してそんなことはありません。

もし、あなたが友人から「デートDV」についての相談を受けたら、「なぜ別れないの？」などと相手を責めないでください。

以下の相談窓口にも勇気を出して相談してみましょう。

【相談窓口】

ワンストップ支援センター全国共通短縮ダイヤル #8891

性暴力に関するSNS相談「Cure Time（キュアタイム）」

警視庁総合相談センター（男性・女性とも） #9110または03-3501-0110

厚生労働省「よりそいホットライン」 0120-279-338（フリーダイヤル・無料）

内閣府「DV相談プラス」 0120-279-889（フリーダイヤル・無料）



(Cure Time)

ハラスメント（人間関係）

ハラスメントとは、「嫌がらせ」や「いじめ」を含む、パワーが介在した人権侵害です。その種類は様々で、他者に対する発言・行動等が悪意はなかった「つもり」でも、相手が不快に感じたら、それはハラスメントとなり得ます。加害者になってしまわないように、また被害者にもならないように、ハラスメントについて、よく理解をし、お互いを尊重して、よりよい人間関係をつくりましょう。

ハラスメントに関する相談は、ハラスメント防止啓発支援室042-674-3507（P.63）に連絡してください。

以下に一般的なハラスメントをご紹介します。

【パワー・ハラスメント】

立場上優位にある人が適正な業務の範囲を超えて、不当な扱いをしたり、罵声を浴びせたりすること。

【アカデミック・ハラスメント】

指導的立場にある者が自身の権力を利用し、指導上許容されない言動他をその指導を受ける者に行うこと。

【セクシュアル・ハラスメント】

性的発言をする、体を触る、しつこく食事やデートに誘うといったことで相手を不快にさせること。

【アルコール・ハラスメント】

飲酒・イッキ飲みの強要、酔った状態での暴力・性的嫌がらせといった迷惑行為を行うこと。

依存症

特定の物質（薬物やアルコール等）の摂取や行動（ギャンブル等）に対して、やめたくてもやめられない状態を依存症といい、条件さえそろえば誰でもなる可能性がある病気です。依存症にかかると、日常生活に様々な悪影響を及ぼすようになり、近年ではオンラインカジノ※等によるギャンブル依存症が大きな社会問題となっています。

依存症者の大半は本人に自覚がないため、本人が病気と認識することは困難で、家族などの周りの人が振り回されて疲弊するケースが多く見られます。依存症かもしれないと思われる人がいたら「精神保健福祉センター」（p.78）や「保健所」に相談してください。早めに治療や支援につなげていくことが大切です。

※一般のオンラインゲームとの境界が曖昧になり、自覚がないまま利用してしまうケースも少なくないようですが、日本国内からオンラインカジノで賭博を行うことは犯罪です。また、2025年9月からオンラインカジノサイトに誘導する情報発信が違法になり、取り締まりが強化されています。

こころの病

大学生になると、様々な場面でストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。そういった時に抱え込んでしまうと、こころの病になってしまうかもしれません。悩みがあるときは、ひとりで抱え込まず学生相談室（P.54）に早めに相談してください。

こころの病には、様々な症状があります。

様々な症状

「うつ病」

精神的・身体的ストレスが重なり発症しやすい病気です。食欲がない、眠れない、何をしても楽しくないといった無気力な状態が長期間続きます。

「統合失調症」

100人に1人がかかると言われている病気です。「幻覚」「幻聴」「妄想」といった症状が起こります。自分ではおかしいと認識できないのがこの病気の特徴です。

「社交不安障害」

人と接する場面での極度の緊張や、人前で恥をかくことへの恐怖などにより、人との接触や人前での活動を避けるようになり、日常生活を送ることに支障を来す場合があります。

「強迫性障害」

強迫的な観念や行為が止まず、同じ行動を繰り返したり、考えたりしてしまう症状が特徴です。

「摂食障害」

過度なストレスやショックが原因で、過食や拒食をしてしまう病気です。身体にも影響があるので専門的な治療が必要です。

「パニック障害」

強い不安感に苛まれ、動悸や呼吸困難に陥り、パニック状態になります。

異変に気づいたら

いつまでも疲れがとれない、気分が落ち込んでしまう、または友人の様子がおかしいなど普段との変化を感じたら、学生相談室や医療機関に早めに相談するようにしてください。