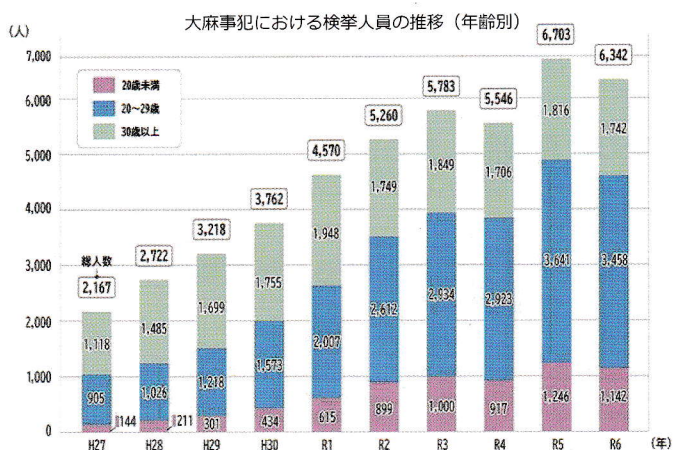




# フォーラルだより

## 絶対ダメ！薬物乱用

6月26日は「国際薬物乱用・不正取引防止デー（国際麻薬乱用撲滅デー）」と国連が定めており、日本では、毎年6月20日から7月19日までの1ヶ月間を「『ダメ。ゼッタイ。』普及運動」の強化期間としています。「大麻は外国では許可されているから安全」「大麻は心身に害がなく、依存性がない」といった誤った情報が広まり、若者を中心に大麻による検挙者が増えています。また、あへん系麻薬原料「けし」の不正栽培や、せき止め薬や解熱鎮痛剤など、市販薬を本来の目的以外で大量に摂取する若者の（オーバードーズ）の急増など、私たちの身近なところに「薬物乱用」が存在しています。



### 大麻の有害性

#### 【乱用による影響】

- 知覚の変化：時間や空間の間隔がゆがむ
- 学習能力の低下：短期記憶が妨げられる
- 運動失調：瞬時の反応が遅れる

#### 【長く使い続ける影響】

- 精神障害：統合失調症やうつ病を発症しやすくなる
- 知能指数の低下：短期・長期記憶や情報処理速度が下がる
- 薬物依存：大麻への欲求が抑えられなくなる



いわゆる「大麻グミ」キャンディなど加工品にも注意！  
海外では、大麻成分入りのキャンディやクッキー、チョコなどが販売されていることがあります。

参考：政府広報オンライン「大麻の所持・譲渡、使用、栽培は禁止！法改正の内容も紹介します」<https://www.gov-online.go.jp/article/202412/entry-6856.html> (2026.5.18)

### あへん系麻薬の原料「けし」の見分け方

けしの仲間はガーデニング用の植物として人気がありますが、以下の3種類は法律で栽培が禁止されています。

- ①ケシ（ソムニフェルム種）②ハカマオニゲシ（ブラクテアツム種）③アツミゲシ（セティゲルム種）

あへん系麻薬の原料である「けし」は、免許を持つ人以外の栽培が禁止されており、自生している大麻やけしを除去する取り組みも継続的に行っていますが、いまだに多く発見されており、引き続き除去活動が必要です。

	花	つぼみ	果実	葉
<b>違法</b> アツミゲシ ✗				
表面はなめらか 表面と茎に毛がある	<b>違法ではない</b> ヒナゲシ ○			
	表面に凹凸 表面と茎が毛に覆われている	葉が茎を巻き込む 淵が不規則にギザギザ	葉が茎を抱き込まない 深い切り込みがある	



厚生労働省  
「大麻・けしの見分け方」

不正栽培または自生している「大麻」や「けし」を発見した場合は、最寄りの各地方厚生（支）局、麻薬取締部（支所）、各都道府県薬務主管課、保健所、警察署などに通報しましょう。

参考：厚生労働省「大麻・けしの見分け方（全体版）」[https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/taima\\_miwakekata.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/yakubuturanyou/other/taima_miwakekata.html) (2026.5.18)

### 「オーバードーズ：OD」1人で悩まず相談を！

指定された用法・用量を守らない行為も薬物乱用です。自分や周囲で苦しんでいる人がいたら、医師や薬剤師、専門組織へ勇気を出して相談してみましょう。



孤独・孤立対策ウェブサイト  
「あなたはひとりじゃない」

#### 【ODによる心身への悪影響】

- 意識を失う、心臓が止まる
- 呼吸が止まる
- 死に至る急性中毒をおこす

#### 【依存症になってしまう人の特徴】

- 自分に自信がもてない、人を信じられない
- 見捨てられる不安が強い、本音が言えない
- 自分を大切にできない、孤独でさびしい



精神保健福祉センター  
各都道府県薬務課等

参考：一般用医薬品の乱用・オーバードーズについて [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/index\\_00033.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/index_00033.html) (2026.5.19)



食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌による食中毒予防のためには、**細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」**という3つのことが原則となります。食中毒は年間を通して発生しますが、湿度や気温が高い時期は、細菌が増えやすくなりますので、これからの季節は特に注意が必要です。次の食中毒クイズに挑戦してみましょう！

#### 食中毒クイズ ○か×か？

- Q1. **細菌をつけない**ようにするため、調理前の肉は、流水でドリップをしっかりと洗い流すようにする。  
Q2. **細菌を増やさない**ようにするため、弁当は、できたてのおかずをつめ終わったらすぐに蓋をして空気に触れないようにする。  
Q3. **細菌をやっつける**ため、鶏肉を調理する際は、肉の中心部まで加熱する。

#### 解説・答え

- A1. × **肉の水洗い**は、細菌等がシンク周辺に飛び散り、他の食材や調理器具へ付着する可能性があるため**厳禁**です。肉のドリップが気になる場合は、キッチンペーパーなどで拭き取りましょう。一方で、魚や野菜、果物は表面に汚れなどが付いている可能性もあるため、調理前の水洗いをしっかりと行いましょう。サラダ・キャベツ・メロン・白菜漬けなどからも腸管出血性大腸菌が見つかったことがあり、注意が必要です。
- A2. × 作り置き料理を弁当のおかずにする際は、**しっかりと再加熱**しましょう。しかし、熱々のままでは蒸気により弁当内に水分が増え、傷みの原因になるため、弁当箱へ詰める際は**料理を冷ましてから**行いましょう。
- A3. ○ **肉は十分に加熱して調理すること（中心部を75℃以上で1分間以上加熱）が重要**です。その他の予防方法として、「**肉は他の食品と調理器具や容器を分ける**」「**肉に触った後は十分に手を洗ってから他の食品を扱う**」ことがあげられます。



参考：花王プロフェッショナル衛生ナビ今日からはじめる衛生管理食品衛生○×クイズ/2026年3月18日/https://pro.kao.com/jp/sanitation-navi/tips/quiz/  
厚生労働省 食中毒 家庭での食中毒予防/2026年4月11日/https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html  
農林水産省 家庭で実践！食中毒予防策/2026年5月16日/https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/spe1\_04.html

## おすすめレシピ

### 自家製メンマ

#### 材料（4人分）

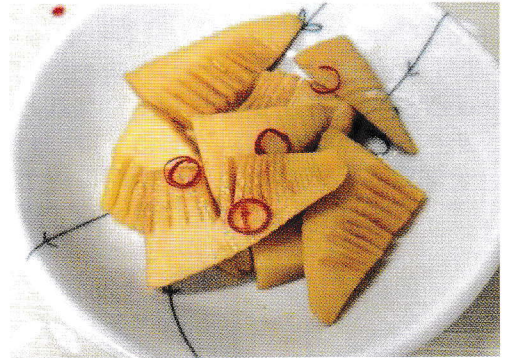
- ゆでたけのこ…200g
- 水 …200mL
- ごま油 …小さじ1
- 鶏がらだし …小さじ1
- しょうゆ …小さじ2
- みりん …小さじ2
- お酒 …大さじ1
- オスターソース …小さじ1/2
- ★お好みで …鷹の爪



#### 作り方

- たけのこは穂先を薄切りに、中央を短冊切りにする。
- 鍋にごま油を入れ、香りが立ったらたけのこを炒める。
- 全体に油がまわったら、水と調味料を加える。
- 混ぜながら水分が無くなるまで15分ほど煮たら完成。

エネルギー：37.5kcal  
食塩相当量：0.7g（1人分）



梅雨の体調管理にもおすすめ！  
～疲労回復・食欲増進レシピ～

たけのこの水煮を使ったレシピです。ほどよい甘辛さとたけのこのシャキシャキ食感が楽しめます。お好みで鷹の爪を入れるとピリ辛味に♪

## 店舗紹介 表面記事作成：すみれ薬局

所在地：東京都町田市木曽東1-15-24  
（JR横浜線古淵駅車6分）  
（JR横浜線・小田急線町田駅バス7分 徒歩3分）



改装したばかりでとても綺麗な店舗です。玉ねぎのような形をしているのは、アロマディフューザーです。待合室は柑橘系のアロマの爽やかな香りが広がっています。

