

愛子先生の診察室便り

患者さんの健康上の気掛かりになることをお便りしていきます。

年末年始は薬物に注意!!

今年の下半期は芸能人の薬物所持のニュースが相次ぎました。

オーストラリアでは、ニコチン、アルコールが最も使用されている合法ドラッグ、そしてマリファナ、メチルアンフェタミンが最も消費の高い違法ドラッグです。

メルボルンのヘロイン平均消費率はオーストラリアで一番、そしてコカインの消費率が2番目に高いというデータをACIC (Australian Criminal Intelligence Commission)が今年7月に発表しました。ビクトリア州全域にわたり、MDMAやメチルアンフェタミンの消費は高くなってきています。反対にニコチンの消費は減ってきています。

「どのドラッグが体に最も悪影響を与えようか?」とメルボルンの街中で質問すると、ヘロイン、アイス、フェンタニルという答えが返ってくるでしょう。しかし、これらの薬物は実生活で触れる機会は比較的少なく、“Australia-first Study”で、22種類のドラッグが与える利用者への影響、そして社会へのダメージを調査した結果、クリスタルメタアンフェタミン(アイス)やヘロインなどよりも、アルコールが個人、家族、そして社会へさまざまな

悪影響を最も与える薬物であることが分かりました。

アルコールはオーストラリア、日本では許容されているため、悪影響を及ぼす要因であることが分かっているにもかかわらず、実際には規制が難しい“薬物”です。

パーティーシーズンでは、私達の気付かないところで、違法薬物が接近します。ご自身の飲み物からなるべく目を離さず、『あれ?』と何か気になった時は、その自身の直感を信じるようにして下さい。「このサプリ、飲んでみたら?」などの勧誘も気を付けましょう。

また、アルコールを1~2杯飲んだ後は、水1杯を挟み脱水症状を避けること、ずっと座って飲食をしていると、どれだけ自分が酔っているか分からにくくなるので、1時間に1度は歩き回るなど、アラームを携帯にセットしておくと思います。

もちろん、違法、合法薬物という大きな差がありますが、薬物ニュースを見聞した時は、是非ご自身のソーシャルハビットについて見直してみてください。年末年始が楽しいシーズンとなるよう、ご自愛下さい。



富田 愛子 Dr. Aiko (Tiarni) Tomita

神奈川県出身。オーストラリア滞在歴20年以上。NSW州で多くの医療機関、クリニックでの勤務を経て2014年よりメルボルンで診療を始める。豪州総合診療科学会認定専門医 (FRACGP)。東海大学医学部客員准教授。医学博士。

