
真実を知ってください
ヘロイン
スマック
スメッグ
H
ジャンク
ホース
jp.drugfreeworld.org

この小冊子が制作された理由

薬物についてのさまざまな情報が氾濫しています。学校や街中、インターネットやテレビで。その中には正しい情報もありますが、そうでないものもあります。

薬物に関して耳にするほとんどのことが、実は売人からのものなのです。かつての売人たち曰く、「買わせるためならどんなでたらめでも言う」。

薬物についての実態と真実を知ればまともな決断を下すことができます。この小冊子は、そのために制作されたものです。あなたのために。

あなたのご意見、ご感想は貴重です。ですからこの小冊子について感じたことをお知らせください。**jp.DrugFreeWorld.org** にアクセス、または **info@drugfreeworld.org** までEメールでご連絡ください。

ヘロインこそれは何か?

ヘロインは、非常に強い中毒性を持つ違法薬物です。世界中の何百万もの依存者が、やめたら禁断症状の恐怖に直面することを知っており、毎日それを使う衝動を抑えられずにいます。

ヘロインはアヘンやモルヒネと同様、植物のケシの樹脂から作られます。乳白色の樹液状のアヘンが、最初にケシの果実から取り出され、それからモルヒネに精製され、さらにヘロインへと加工されます。

ほとんどのヘロインは注射され、依存症による苦しみに加え、HIVやエイズ、B型肝炎、C型肝炎、その他の感染症にかかるリスクも伴います。


「ヘロインが私を世界
から切り離しました。
両親に放り出されました。
友人たちも兄弟も、もう私に
会いたくはありませんでした。
私はたったひとり
でした。」—スザンヌ

ヘロインの起源

ヘロインが初めて製造されたのは、1898年、ドイツの製薬会社バイエル社によってでした。もともとは結核の治療法およびモルヒネ中毒の治療手段として販売されました。

悪循環

1850年代、アヘン中毒は米国の大きな社会問題でした。「解決策」とは、アヘンを、それほど強力ではなく、恐らくは中毒性のない代用品―モルヒネで置き換えることでした。しかし、モルヒネ中毒はすぐにさらに大きな問題となりました。



次の代替薬物はヘロインでしたが、それはモルヒネよりもさらに中毒性があることが分かりました。ヘロインの問題に対して、さらにまた別の「中毒性のない」代替品―「メタドン」として知られている薬物が登場しました。1937年に外科手術用の鎮痛剤を研究していたドイツの科学者たちによって最初に開発されたメタドンは、1947年に「ドロフィン」という商品名で米国に輸出されました。この薬物はメタドンと改名され、すぐにヘロイン中毒の治療薬として幅広く使用されるようになりました。しかし不幸なことに、この薬物はヘロインよりもさらに中毒性が高いことがわかったのです。

ヘロインは現在でも世界的な問題となっています。米国だけでも、毎日約20人の命が奪われています。

ヘロインの形状は？

ヘロインの最も純粋な形態は、きめ細かい白色の粉末です。しかし、砂糖やカフェインなどの添加物で希釈されるために、ローズグレー、茶色または黒色に見えることがよくあります。街で売られているヘロインは、ストリキニーネ*やその他の毒物が混ぜられていることがあります。



これらの添加物は完全には溶解しないため、体内に注射されると肺、腎臓、脳につながる血管を詰まらせる可能性があります。これ自体が、重要な器官の感染や破壊を引き起こし得ます。

使用者は、通りで購入するヘロインの実際の強さを知ることはできず、

*ストリキニーネ：ネズミに使われる非常に毒性の強い植物性物質。

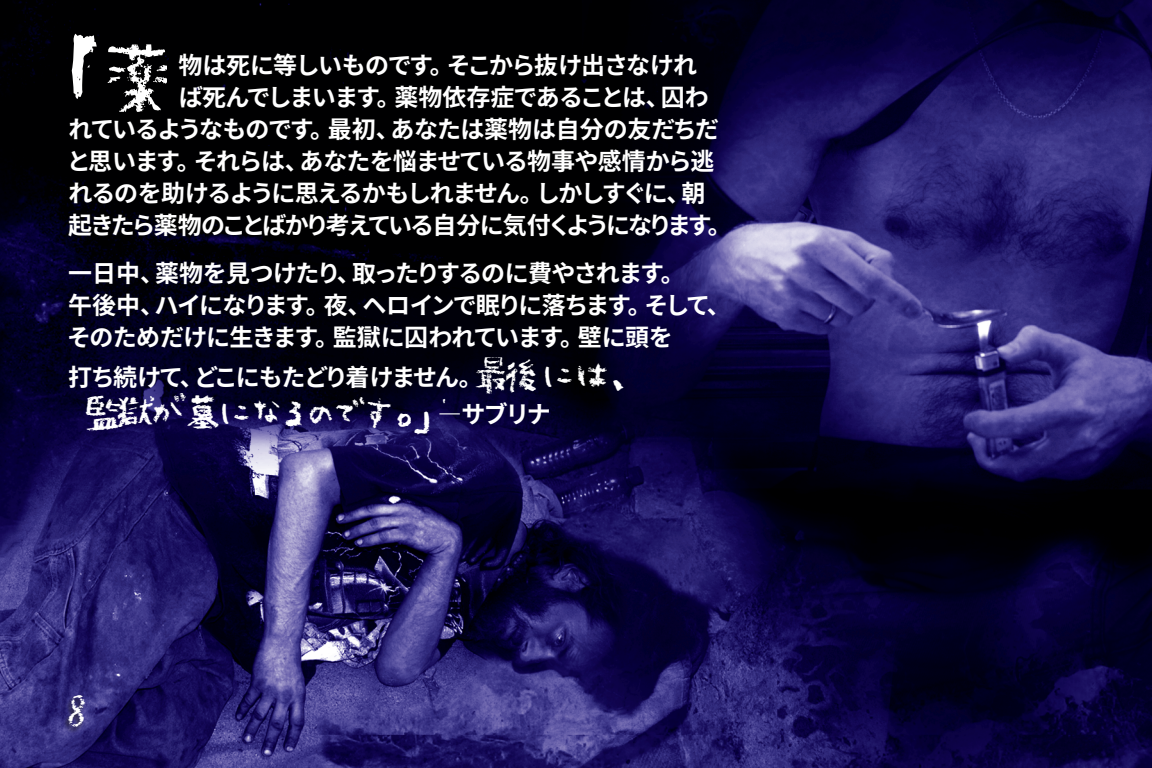
常に過剰摂取のリスクにさらされています。

ヘロインは注射、喫煙、またはスニフィング（鼻から吸引）などの使用法があります。ヘロインによって、最初は偽りの外向感覚が生じ、性的能力が高まるかもしれません。しかし、これらの効果はすぐに消え去り、使用者はしばしばより多くの薬を求め、二度と感じることのない高揚感を追い続けます。

ヘロインには強い依存性があります。一度使っただけでも、渇望や痛みを伴う禁断症状を引き起こし得ます。薬物は、免疫システムを急速に破壊します。長期使用は、しばしば深刻な心身の衰え、そして悲劇的にも、死をもたらします。

ヘロインの通称

- ビッグH
- ブラウンシュガー
- H
- ヘル・ダスト
- ホース
- ジャンク
- ノーズ・ドロップス
- スキャッグ
- スマック
- サンダー



「薬物は死に等しいものです。そこから抜け出さなければ死んでしまいます。薬物依存症であることは、囚われているようなものです。最初、あなたは薬物は自分の友だちだと思います。それらは、あなたを悩ませている物事や感情から逃れるのを助けるように思えるかもしれません。しかしすぐに、朝起きたら薬物のことばかり考えている自分に気付くようになります。

一日中、薬物を見つけたり、取ったりするのに費やされます。午後中、ハイになります。夜、ヘロインで眠りに落ちます。そして、そのためだけに生きます。監獄に囚われています。壁に頭を打ち続けて、どこにもたどり着けません。最後には、監獄が墓になるのです。」―サブリナ

ヘロインの破壊的な影響

即時の害：ヘロインはラッシュと呼ばれる強烈な感覚を引き起こし、温かい肌と口の渇きを伴うことがよくあります。初期の副作用には、嘔吐や激しいかゆみが含まれることがあります。

ハイの後、使用者は何時間も眠気を感じ、呼吸や心拍数が低下します。

効き目が薄れてから数時間たつと、使用者の身体はさらに薬物を欲するようになります。もし薬物を取らなければ、禁断症状が始まります。禁断症状は身体とマインドの両方に起こり、非常に激しいものであるため、ヘロインをまた取らなければ収まりません。その症状は、不安、関節の痛み、下痢、嘔吐、ひどい不快感などです。

最初のハイはほんの数分しか続かず、次第に使用者は単に「普通」と感じるためだけにより多くの量を必要とします。

短期的な影響

- **ラッシュ**
- **呼吸が遅くなる**
- **もうろうとした気分**
- **吐き気と嘔吐**
- **鎮静（強い眠気）**
- **低体温**
- **昏睡状態、あるいは死**

長期的な影響

この薬の長期間使用の影響は、破壊的です。度重なる注射のために静脈が破壊され、血管や心臓の感染症になることがあります。また体全体の働きが低下するため、結核*になることもあります。関節炎もヘロイン依存の長期的な影響のひとつです。

ヘロイン依存者の生活習慣の1つの要素は、他の依存者と針を共有することであり、それはHIV、エイズ、その他の伝染性感染症につながる可能性があります。米国では毎年、35,000人のC2型肝炎ウイルス（特定タイプの肝臓疾患）の新規感染者の70パーセント以上が注射針を使用している薬物使用者と推定されています。

「人々はヘロインのことを最高だと信じていますが、あなたは全てを失います：仕事、両親、友人、自信、そしてあなたの家。嘘や盗みは習慣になります。もはや、誰に対しても、何に対しても敬意を払いません。」
—ピート

ヘロインの禁断症状は恐ろしいものであり、最後の服用から数時間以内に使用者を苦しめ始めます。

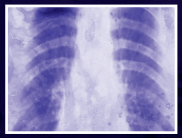
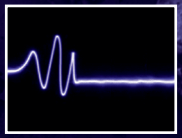
* 結核：肺などの器官が侵される感染症。

長期的な影響

- 虫歯
- 歯茎の炎症
- 重度の便秘
- 冷たい汗
- かゆみ
- 免疫系の衰弱
- 昏睡
- 呼吸器の病気
- 筋肉の衰弱、部分的な麻痺
- 男性の性的能力の減退と長期のインポテンツ
- 女性の月経不順
- オルガスムに到達できない（男女とも）
- 記憶力と知的能力の低下
- 内向化
- 抑うつ
- 顔の吹き出物
- 食欲減退
- 不眠症

注射針の使用によってできた膿痕が、16歳の依存者の全身に跡を残している



ヘロインの乱用はマインドと体を破壊し尽くします。

「1回試してみるだけ。」

警告:たった1回ヘロインを取っただけでも、依存します。

ヘロインを試そうとしている多くの人がこう考えます。「1度か2度試してみるだけ。いつでも止められる。」しかし、いったん取り始めると、もう後戻りできなくなっている自分に気付きます。15歳の依存者、サムはこう言っています。「やり始めた頃は、たいてい吐いたり気持ち悪くなったりするんだけど、すぐにまたやりたくなる。何かに取り付かれたみたいに、離れられなくなるんだ。ヘロインを打てばいい気持ちになるから、もっとほしくなる。ヘロインなしでは生きていけなくなって…そうやって泥沼にはまっていくんだ。」

ヘロインを試すのは、依存症の恐怖よりもさらにひどい、最悪の結果を招くことがあります。21歳のジムは、いつも友人とビールを飲んで夜を過ごしていました。彼はヘロインを試したことがあったので、友人が鼻から吸うようにラインを差し出した時、彼はそれを受け入れました。吸入後15分、彼は意識を失い、2か月以上昏睡状態に陥りました。今日、彼は車椅子生活を余儀なくされ、書くことができず、ほとんど読むこともできません。彼がかつて抱いた夢や願望が何であれ、全て消え去りました。



ヘロイン・ルック

一部の雑誌やファッション・トレンドが、「ヘロイン・シック」と呼ばれるスタイルを推奨してきました。それは青白い顔色、目の下のクマ、頬のこけた顔立ち、そして極端に痩せた体型。

ちょうど1960年代にロック・スターがLSDの大衆化に手を貸したように、今日の数人のファッション・デザイナー、写真家、広告業界の人たちが、雑誌や音楽ビデオを通じてヘロインの使用に「おしゃれ」「魅力的」というイメージを与え、若い世代全体に影響を与えています。

これは壊滅的な現実を無視して、ヘロイン使用を華やかに見せています。「ヘロイン・シック」と同義語の作品を残したファッション・フォトグラファーのダヴィデ・ソレンティ(右)は、ヘロインの過剰摂取により20歳で悲劇的な死を遂げました。



非常に危険な道

10代はしばしば、たばこやアルコールのような物質から始めます。高校を卒業するまでに、10代の若者のほぼ半数が、かつては依存性はないと誤って考えられていたマリファナを試します。一部の人にとっては、これはヘロインのようなより強力で、より依存性の強い薬物を試すことにつながります。

今日マリファナを吸っている10代の若者全員が、明日ヘロイン依存者になるわけではありません。しかしその危険性は存在します。高校生を対象にした長期的な調査によると、最初にマリファナを試すことなく、他の薬物を使用している若者はほとんどいません。一度、耐性がつき、初めの快楽が得られなくなると、薬物の摂取量を増やしたり、より強力なものを探し求める可能性があります。

現実を直視しましょう

今日の若者たちは、違法薬物と接触する可能性が大いにあります。

「モニタリング・ザ・フューチャー」の調査によると、米国の12歳から17歳の若者の約27パーセントが、過去1年間に違法薬物を使用していました。大学生の若者の間でのマリファナ使用は過去最高となり、ほぼ半数が過去1年間に使用しています。国連の薬物・犯罪事務局によると、2019年時点で前年にアヘン系鎮静剤、アヘンそしてヘロインを使用した人は全世界で推定約3,100万人でした。

ヘロインの新たな面

無気力なヘロイン依存の若者が汚れた暗い都会の裏路地で倒れているという典型的なイメージはもはや時代遅れです。今日、多くのヘロイン依存者が20代後半で、大都市圏郊外で暮らしており、初めは処方薬の鎮痛剤を乱用していました。調査によると、処方薬の鎮痛剤（オキシコンチンなど）の乱用とヘロインの使用には関連性があることが常に示されています。

2000年代初頭、より高純度のヘロインが路上で手に入れられるようになりました。ヘロインの値段は、オピオイド系の錠剤を買うよりも安かったため、多くの鎮痛剤依存者がヘロインに切り替えました。この時点で、また別の致命的な傾向が現れました：ヘロインの効力を高めるために、売人はフェンタニルを加え始めました。これは致命的な混合物で、過剰摂取による死亡の前例のないほどの増加をもたらしました。



「使い始めたその日から、やめたことはない。1週間も経たないうちに、ヘロインの吸引から注射にまで行っていた。1ヵ月以内に依存症になり、持っているお金を全て使い果たした。自分が所有していた価値あるものは全て売り、最終的には母親が所有していたもの全てを売り払った。1年で全てを失った。

車を売り、職を失い、そして母の家から追い出され、クレジットカードの借金なんか2万5000ドル(約280万円)もあった。
ニュージャージー州のカムデンの路上でホームレス生活。私は嘘をつき、盗み、だました。

レイプされ、殴られ、強盗に襲われ、逮捕され、ホームレスになって、病気になって絶望的だった。こんな生活をいつまでも続けられるわけがないのはわかっていた。このまま行くと死ぬと思ったけど、薬漬けの人生に比べれば、死んだ方がまだましだった。」―アリソン

国際的な統計

世界中で1年間に6,200万人近くの人々がオピオイド*を使用し、その半数がヘロインやアヘンを使用しました。

- アフガニスタンは、世界のアヘンの85パーセントを生産し、推定550億ドルのヘロイン市場を活性化しています。
- 「薬物使用と健康に関する全国調査」は、年間745,000人のアメリカ人がヘロインを使用したと報告しています。
- 米国での、ヘロインを含む過剰摂取による死亡は、12ヵ月間に合計14,000人を超えました。
- ヘロインを含むオピオイド系薬物は、ヨーロッパでは薬物過剰摂取による死亡の4件のうち3件に関与していることが、ヨーロッパ薬物・薬物中毒監視センターの報告で明らかになりました。
- 米国では、50万人以上がヘロイン依存症です。



* オピオイド：天然のアヘン、および天然および合成アヘンのような物質を包含する広義の用語。



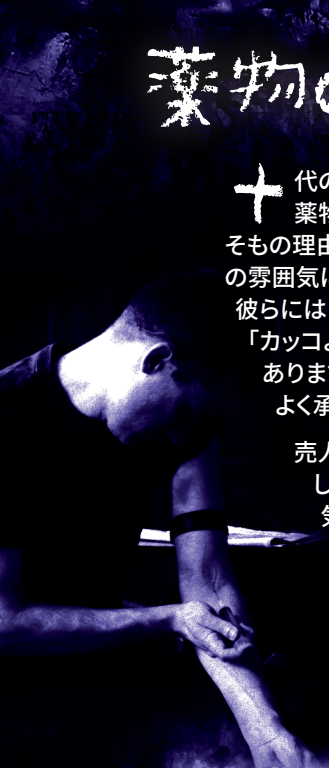
ヘロインを混合する

チーズ・ヘロインとは、メキシコ産のヘロイン（その色からブラック・タールと呼ばれる）と市販の風邪薬を混合したものです。その薬物の値段は、一回分わずか数ドルです。9歳という幼いチーズ・ヘロイン使用者が、ヘロイン禁断症状のために病院の緊急治療室に運び込まれました。

スピードボール（またはパワーボール）は、ヘロインとコカイン、またはヘロインと覚せい剤を組み合わせたものです。ヘロインは抑制作用が、コカインと覚せい剤には刺激作用があるため、それらを摂取すると身体と脳に致命的な「相反効果」を引き起こす危険があります。ヘロインとコカイン、フェンタニルの組み合わせは、スーパースピードボールとして知られています。

薬物の売人がよく使う誘い文句

十代の若者へのアンケートによると、薬物に手を出すようになったそもそもの理由として、55パーセントが「周りの雰囲気に流された」と回答しています。彼らには「ダサい」と思われたくない、「カッコよく見られたい」、という願望があります。薬物の売人はそのことをよく承知しています。



売人たちは、友達のような顔をして近付き、親切を装って「いい気分になれるもの」を教えてあげると持ちかけてきます。その薬物を使うと「周囲から浮いてると思われなくなる」とか「仲間の中で目立てる」というのです。

薬物の売人はお金だけが目当てです。薬物を買ってもらうためなら、どんな嘘でも言います。彼らは「ヘロインは暖かい毛布のよう」あるいは「ヘロインで最高のハイを味わえる」と言うでしょう。

彼らは自分がお金を手に入れられるなら、それがあなたの人生を台無しにしようが気にしません。彼らが気にかけているのはお金だけです。かつての売人たちは、薬物を買う人を「いいカモ」と見ていたと認めています。

薬物についての真実を知ってください。そうすれば自分自身で正しく判断できるはずです。

真実を知ってください：薬物

薬物は基本的に毒です。その作用は、摂取する量によって決まります。

少し摂取すると、活動をより活発にする中枢神経刺激剤として作用します。多めに摂取すると、活動を抑制する鎮静剤として作用します。さらに多量に摂取すると毒となり命を奪います。

これはどの薬物にも当てはまります。こうした作用を引き起こすのに必要な量が違うだけです。

それだけではなく、多くの薬物には人のマインドにも影響を及ぼす弊害があります。薬物を取っている人が自分の周囲で起こっていることを知覚しても、それは歪んだものになってしまう可能性があります。その結果、その人の行動は奇妙だったり、不合理であったりするかもしれません。暴力的になることもあるでしょう。

薬物は、全ての感覚を遮断します。望ましい感覚も望ましくない感覚もです。そのため、短期的には痛みを和らげるために役に立ちますが、同時に人の能力や機敏さを消し去り、思考を不明瞭にします。

医薬品は、身体の働きを良くしようとして、何かを速めたり、遅くしたり、身体の働きを変えることを意図した薬物です。時には必要ですが、薬物であることに変わりはありません。中枢神経刺激剤や鎮静剤といった薬物を取り過ぎれば命を落とすこともあります。したがって、医薬品は規定通りに使用されない場合、違法薬物と同様に危険なものになり得ます。

本当の解決策は、
事実を認識し、最初から
薬物など使用しないことです。



なぜ人は薬物を取るのでしょう？

人が薬物を取る理由は、自分の人生を変えたいと思うからです。

若い世代の人たちが薬物を取る理由には、以下のものがあります。

- 周りとうまくやっていきたい。
- 問題から逃避、またはリラックスするため。
- 退屈を紛らわすため。
- 大人になったような気がするから。
- 反抗するため。
- どんなものか試してみたい。

こういった若者は、薬物が問題を解決してくれると思っているのです。しかし、結局のところ薬物は問題にしかなりません。

自分の問題に直面することが困難なこともあるでしょう。しかし、薬物によって解決しようとしている問題よりも、薬物を使用した方が常に悪い結果を招きます。本当の解決策は、事実を認識し、最初から薬物など使用しないことです。



この小冊子を含む薬物防止教育小冊子のシリーズは、これまでに20以上の言語で出版され、世界中で何百万部も配布されてきました。

新しい薬物が次々と世の中に出回っており、その影響に関する新たな情報が知られるようになっています。本シリーズはそうした新しい情報を盛り込んだ最新版です。



これらの小冊子シリーズは、カリフォルニア州ロサンゼルスを拠点とする非営利の公益法人「薬物のない世界のための財団」によって出版されています。

財団は、その国際防止ネットワークを通して各種教育資料や助言を提供したり、調整を行ったりしています。また、青少年や保護者、教育者やボランティア団体、政府機関ばかりではなく、薬物乱用のない人生を送ることに関心のある人なら誰とでも協力しています。

参照文献：

この小冊子をまとめるのに使われた参照文献：jp.DrugFreeWorld.org/refs

写真：5、12ページ：istock.com、Peeter Viisimaa; 6ページ：istock.com、Stephanie Horrocks;
13ページ：Stockxpert; 13ページ：US Treasury Department、Bureau of Narcotics (heroin addict); 15ページ：Francesca Sorrenti による提供

知っておくべき真実

この小冊子を含む薬物防止教育小冊子のシリーズには、マリファナ、アルコール乱用、フェンタニル、危険ドラッグ、エクスタシー、コカイン、クラック・コカイン、覚せい剤、有機溶剤 / 吸入ガス、ヘロイン、LSD、処方薬乱用についての正確な情報がまとめられており、読者が自分の意志で薬物のない人生を送ることができるように役立つ内容になっています。

無料オンライン・コースを行う、または地域の薬物のない世界支部とつながるには、jp.DrugFreeWorld.org にアクセスしてください

薬物のない世界のための財団

jp.DrugFreeWorld.org • info@drugfreeworld.org

1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

この小冊子をダウンロードするには ここをスキャン

© 2025年 Foundation for a Drug-Free World. 不許複製。Truth About Drugsおよび薬物のない世界のための財団のロゴは Foundation for a Drug-Free Worldが所有しており、使用にあたってはその許可が必要です。#S001562 - Japanese