

大学生活で 気をつけて ほしいこと

- 1 飲酒 P34
- 2 喫煙 P35
- 3 薬物乱用 P36
- 4 SNSトラブル P37
- 5 消費におけるトラブル P38
- 6 宗教勧誘について P40
- 7 交通違反について P40

本学生は最高学府である大学教育での高度な知識と技能を活かして、教育、医療および福祉等の多方面に寄与することにより、将来の日本のみならず世界に貢献する重大な使命を担う事を認識する必要があります。

また、歯科医師、薬剤師を志す学生は、それぞれ歯科医師法・薬剤師法により、「心身に障害がある者又は麻薬・大麻もしくはあへんの中毒者、罰金以上の刑に処されたものには、免許を与えないことがある」と定められています。一般社会や日常生活での通年的な決まりごとなど、基本的な規則を遵守するような意識を持ってください。

1 飲酒

成長期にある若者にとって、アルコールの摂取は心身ともに悪影響を与えます。大学生であっても、未成年の飲酒は厳禁です。多量飲酒によって急性アルコール中毒や死亡事例が多発しています。先輩や友人の誘いでも、断る勇気が必要です。

1 健康を害する飲み方はやめましょう

飲酒し続けると、お酒に強くなったように思うものですが、大量の飲酒は健康を損ないます。肝機能が低下し、脳の萎縮などさまざまな病気の要因になることもあります。またアルコールがないと落ち着かなくなったり、不眠が現れたり、酒なしではいられなくなるアルコール依存症になってしまうこともあります。依存症になると、お酒が切れたときイライラや不眠などが起こります。

また、女性は男性に比べアルコールの害を受けやすいと言われています。女性の肝臓は男性より小さく、アルコールが分解されにくいため、早産や流産の原因にもなるので十分注意をしましょう。

アルコールによる健康への影響については、講義の中でもしっかり学びましょう。

2 命にかかわる急性アルコール中毒

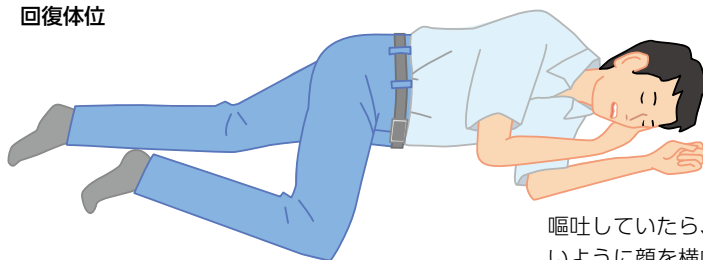
急性アルコール中毒は、多量のアルコールを急速に飲んだ時に起こり、気分が悪くなるだけでなく、中枢神経の麻痺が進み、呼吸や心臓の動きが抑制され死亡することがあります。

嘔吐していたら、吐いたものがノドにつかえないように顔を横向きにします。意識を失っていたら回復体位をとらせ保温します。

友達が飲みすぎて倒れていたら、ただちに救急車を手配し、救急車が来るまで一人にしないで、付き添ってあげましょう。

「救命救急」に対する高い意識は、「医療人」となるための常識です。

回復体位



嘔吐していたら、吐いたものがノドにつかえないように顔を横向きにします。意識を失っていたら、回復体位をとらせて体を保温しましょう。

3 コンプライアンス(法令遵守)が求められることも

春は、新入生歓迎会やサークルの打ち上げなど飲酒の機会も多く、全国では飲酒を強要され、死亡するという事故も起きています。大学に入学しても、未成年者の飲酒は禁止です。強要することもいけません。強要したものは退学や無期限の停学の処分を受けることもあります。また、監督責任を問われ、社会的制裁を受けることも

あります。医療人としての道徳観(モラル)を身につけましょう。

4 アルコール・ハラスメントの防止

急性アルコール中毒や死亡事故は、イッキ飲みや飲み過ぎに注意すれば予防できます。次の行為は、アルコール・ハラスメント(アルハラ：酒にまつわる嫌がらせ・人権侵害)になります。

- ①飲酒の強要 ②イッキ飲ませ ③意図的な酔いつぶし ④飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤酔ったうえでの迷惑行為

※幹事になったら、次のことを守ってください。

- ①未成年に飲酒させないこと
- ②車を運転する予定の人に飲酒させないこと
- ③アルハラのない飲み会を心掛けること
- ④泥酔者の出ない良識ある会にすること
- ⑤酔いつぶれた人を責任持って介抱すること

5 アルコールパッチテストで体質判定

日本人の約半分はお酒に弱い(飲めないタイプ)といわれています。お酒に弱い人が、不適切な飲酒行動により急性アルコール中毒に陥らないためにも、自分の体質を把握しておく必要があります。

自分がお酒に弱いかどうか分からない人は、パッチテストを試してみましょう。パッチテストの絆創膏を貼り、皮膚が赤くなる人は、アルコールが体質に合わないということです。飲酒を強要されたときなどには、病院からもらった診断書を見せて毅然とした態度で断るようにしましょう。自分がどのような体質か気になる人は、一度、パッチテストを受けてみましょう。

2 喫煙

「健康増進法」の施行(2003年)により、学校や病院、その他多数の人が利用する場所での喫煙は注意をしなければなりません。また未成年者の喫煙は法律で禁止されています。未成年者は、大人に比べ健康への害が大きく、ニコチン依存度も強くなり、一度吸い始めるとなかなかやめられません。体への害がすぐに現れないため、現実的な問題として受け止めにくい面がありますが、たばこは確実に体を蝕みます。吸い始めた年齢が若いほど、がんや循環器疾患などの生活習慣病にかかるリスクも増加します。

将来、健康保健に関わる職をめざす本学生にとって、喫煙で健康を損なうこと、他人に対する迷惑行為を十分意識して吸わない選択をしてください。

1 医療人として原則喫煙は禁止

「国民の健康な生活を確保する」と歯科医師法・薬剤師法の第一条に定められています。医療に関わる人間として、喫煙しないことが大切です。

2 ニコチン依存性

ニコチンは、神経伝達物質であるアセチルコリンに分子構造が似ており、ニコチン性アセチルコリン受容体に作用し、中枢神経のドーパミン神経系を活性化させます。しかし効果がなくなると再度タバコを吸いたくなり、何度も繰り返すうちに禁断症状が強くなっていきます。ニコチンは薬物のコカインと同等以上とも言われるくらい、依存性が高いです。

3 受動喫煙と副流煙

非喫煙者が他人のたばこの煙(副流煙)を吸わされることを受動喫煙といいます。副流煙は喫煙者が直接吸う煙(主流煙)よりも有害物質を多く含んでいます。副流煙を吸った人によっては、短時間で目やのどの痛み、息苦しさ、動機、めまい、頭痛、寒気などが襲ってくる場合もあります。喫煙者は非喫煙者に対して害を及ぼす事を常に自覚し、健康を考え、節煙、禁煙の努力を心がけてください。

4 喫煙のマナー

- 歩きたばこは周囲に危険を及ぼします。絶対にやめましょう。
- たばこのポイ捨ては絶対にしてはいけません。
- たとえ喫煙可能エリアであっても、非喫煙者がいる席や集団の場での喫煙は慎んでください。
- 妊婦や子ども、病人のそばでの喫煙はもってのほかです。絶対にやめましょう。

3 薬物乱用

最近、大学生の麻薬や大麻・覚せい剤などの薬物乱用が増え、社会的問題になっています。薬物乱用は、脳が侵されるなど体や生命に害を与えるだけでなく、殺人などの犯罪を引き起こすこともあります。薬物乱用は1度でも行うと法律で処罰され、退学や無期停学などの懲戒処分の対象となります。

更に国家試験受験資格など自分の将来に大きな影響を及ぼす事を十分認識し、誘惑に負けない強い意志を持ちましょう。また、「合法ハーブ」や「脱法ハーブ」はすべて違法なハーブのことをいい、包括的な取締りが実施されるようになりました。

〈薬物乱用の定義〉

1. 医療品を医療目的以外に使用すること(用法、用量を守らずに使用すること)
2. 医療目的でない薬物を不正に使用すること(医療品の過剰な摂取、医療目的以外の使用も含まれます)

たとえ1回でもすると乱用になります。医薬品の適正使用は国民の「義務」です。

また、医療人として「品位」を損なうような行為があってははいけません。薬物乱用をした場合、歯科医師や薬剤師は歯科医師法や薬剤師法により処分を受けることになります。医療系学生も例外ではなく、歯科医師国家試験及び薬剤師国家試験の受験資格がなくなることがあります。

1 キャンパスに広がる薬物の事例

薬物の乱用は、退学など懲戒処分の対象となります。それでも大麻取締法違反で逮捕となる大学生が後を絶ちません。違法薬物の害や怖さを知って、絶対に手を出してはいけません。

1) 大麻取締法違反

栽培した者は、7年以下の懲役。所持、譲渡した者は、5年以下の懲役

2) 覚せい剤取締法違反

所持・使用した者は、10年以下の懲役

3) その他

麻薬及び向精神薬物取締法

所持・使用した者は、7年以下の懲役

あへん法

所持・使用した者は、7年以下の懲役



薬物依存になると、抑うつ、イライラなどの症状があらわれます

2 薬物乱用の害

- 1) 薬物の乱用をいったん始めると、やめられなくなります。脳(中枢神経)が侵され、精神や身体に支障をきたし薬物依存になってしまいます。
- 2) 女性がダイエットのために薬物を使用するという話を聞くことがありますが、それは全くの間違いです。薬物を使用すると食欲は減退し、顔色も悪くなり痩せてきますが、これはダイエットとは言えません。何の効果もないばかりか、依存症に陥り、取り返しのつかない結果となり、一生を台無しにすることになります。
- 3) たとえ一度だけの使用であっても、歯科医師法・薬剤師法による処分によって歯科医師・薬剤師の道が途絶えてしまいます。

3 乱用される危険のある薬物

乱用される薬物の多くは、私たちの一番大切な脳(中枢神経)を破壊します。興奮作用や抑制作用、多幸感、酩酊や幻覚などをもたらす作用を引き起こし、いずれ薬物依存となり、心と体に異常をきたすようになります。

名称	通称	弊害
ヘロイン	チャイナホワイト、スマック	特に強い精神的・身体的依存性がある
覚せい剤	シャブ、エス、スピード	強い精神的依存性がある 一回の使用で死亡することもある
ケタミン	スペシャルK、カット	強烈的な幻覚作用がある
LSD	エル、アシッド	強烈的な幻覚作用がある
MDMA	バツ、XTC、エクスタシー	強い精神的依存性がある
コカイン	クラック、コーク、スノー	強い精神的依存性がある
大麻	チョコ、ハッパ、マリファナ	意識障害を伴う中毒性精神症になる

※薬物防止に関する相談窓口

(公財)麻薬・覚せい剤乱用防止センター
TEL03-3581-7436 <http://www.dapc.or.jp>



4 SNSトラブル

SNSは、インターネット上でのコミュニケーションツールのことで、友人同士や、その友人を介して新しい友人とコミュニケーションを作ることを目的とするサービスです。代表的なものとして、Facebook や Twitter、LINE、Instagramなどがあり、スマートフォン、タブレット端末を使用して簡単に利用し、多くの人に手早く情報を発信することができます。しかし、使用方法によっては被害にあうこともありますし、他人にも被害を与えてしまい、トラブルとなる危険もあります。

1 SNS情報の信ぴょう性

SNS上には、デマや不確かな情報が多く掲載されています。得た情報を鵜呑みにするのではなく自分で調べたり、その情報に関わる組織や機関に確認することが重要です。

また、不確かな情報を拡散させるようなことがないよう、注意してください。被害者ではなくデマ情報を流した加害者となってしまいます。

2 書き込む時の注意

他の人の内容を含む記事や写真を投稿することで、トラブルになることがあります。自分の顔や情報を公開されたくない人もたくさんいます。投稿する場合は、事前に了解をもらうようにしましょう。直接名前を掲載せずに写真を投稿したとしても、SNS上では前後の投稿内容やアカウントの友人のつながりから記事の人物を簡単に推定することができてしまいます。法的にもプライバシー権を侵害することになりますので、写真や名前だけでなく、その他の個人情報についても、不用意に掲載することは絶対にやめましょう。また、法的に問題がないとしても、歯科医師、薬剤師を志す学生として、相手のことを考え、医療人として品位を保つよう心がけましょう。SNSを利用するために「モラル」を意識することはとても重要です。

3 発信した内容は削除不可能

SNS上に一度、発信した内容は削除することができません。後で削除できるから心配ないと思っているかもしれませんが、インターネットの世界では多くのコンピュータが網の目のようにつながっており、画像やテキストなどのさまざまな形で世界中のどこかのコンピュータに記録されている可能性があります。投稿するときは十分に考え、本当に投稿していい内容なのかを確認してから投稿しましょう。

4 “実名”のリスク

SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の中には、Facebookなど実名での登録を薦められているものがあります。しかし、ネット上で、実名で登録・情報発信することのリスクは重大です。不適切な発言をした場合、自分だけでなく家族まで特定され、誹謗中傷される可能性がありますし、他人が自分に成りすまして悪意ある発言をしたり、犯罪予告などに悪用される場合もあります。これらのリスクを十分に理解し、不必要に実名登録や実名での情報発信をしないでください。

5 消費におけるトラブル

1 キャッチセールス

駅前や路上で「アンケートにご協力を」などと話しかけ、営業所に連れ込み、化粧品やエステティックサービスなどの高額な契約を勧める商法です。たとえ声をかけられても振り向かない、立ち止まらない、話に乗らないようにしましょう。

2 アポイントメントセールス

「プレゼントが当たったので取りに来てほしい」「安く旅行へ行ける会員になれる」などの名目のもと、電話やハガキで喫茶店などに呼び出し、高額な商品やサービスを契約させる販売方法です。長時間にわたり商品を説明され断りにくい雰囲気になり、早く帰りたいために契約してしまうケースが多く見られます。

3 デート商法

SNSや出会い系サイト、合コン、街角のアンケートなどでの出会いをきっかけとして、異性の販売員が身分を秘匿して接近し、会って話やデートをして相手に感情移入させた後、商品をねだって、業者の販売店に誘い込んで購入させる商法です。中には店内の販売員数人で取り囲んだり、脅した末に強引に購入させるケースもあります。

4 マルチ商法

商品を購入して会員になり、その商品の買い手を探し、買い手が増えるごとにマージンが入り、さらに加

入者を増やしていくと大きな利益が得られるといった商法です。しかし儲かるのは組織の上部にいる一部の人間だけで、最下層はほとんど利益を得ることができません。さらに売れない商品を大量に抱えることになったり、友人や知人に無理やり勧誘したために人間関係が悪化したりすることも起こりえます。またマルチ商法は、「ネットワークビジネス」「マルチレベルマーケティング(MLM)」などとも呼ばれています。

5 架空請求・不当請求

インターネットなどにおいて、全く利用していないアダルト・出会い系などの有料サイトの利用料金や借りていない借金の返済を求められるというものです。主にハガキや封書で「最終通告書」「債権譲渡通知書」などの題名の通知が届くことが多いですが、Eメールや電話で請求してくる場合もあります。

請求業者は何らかの名簿を入手して、不特定多数の人に通知を送りつけています。「過去に利用した別のサイトと関係があるのではないか」「よくわからないが、実家やアパートに取り立てに来られたら困るし、トラブルには巻き込まれたくない」と考え、支払ってしまう人もいます。支払ってしまうと、「脅せば払う人」と見なされ、さらに請求されることがあります。一切支払わず無視し、業者には絶対に連絡を取らないようにしましょう。

6 クーリング・オフ制度

契約日を含めて8日以内に書面により「申し込み撤回」をすれば無条件で解約できる制度です。手続きは内容証明郵便か、簡易書留で行ってください。ローンを組んだ場合は、信販会社にも同様の手続きをしてください。

※訪問販売やマルチ商法の取引では適用されますが、通信販売は適用されません。十分にご注意ください。

7 カードローン

カードローンとは、個人向けの無担保融資のことです。自由な目的で、かつ担保なしに気軽にお金を借りることができます。さらに利用枠が残っている限り、何度でもお金を借りることができます。

しかし便利な反面、教育ローンや自動車ローンなどと比べて金利が高いうえ、何度も借りられる便利さゆえにいつまでも総支払額ばかりが増えていくことになります。金利は15%~20%に設定されている会社が多いのですが、もしも金利17%で5万円を3ヶ月返済で返済しようとした場合、およそ2万円上乗せをして返済しなければなりません。簡単にお金を借りられるのには、それなりの理由があるのです。

軽い気持ちでお金を借りることは避けるようにしましょう。

8 リボ払い

リボ払いとは、「リボルビング払い」のことで、ひと月あたりの支払額を決めてその金額以上の残高を翌月以降に繰越していくクレジットカードの支払方法のことです。

一見高いものを購入する際に有効な支払方法に見えますが、15%前後の利息(手数料)が設定されていることがほとんどです。この利率は消費者金融からの借金とほぼ同じです。例えば、20万円の買い物にリボ払い(利息15%)を利用し、毎月1万円の設定で支払う場合、手数料の上乗せにより支払額合計は23万円を超え、返済は24か月を要します。

手軽に高価な物を購入できる裏には、カード会社に都合の良い利益追求の戦略があります。利用はできるだけ避けるようにしましょう。

6 宗教勧誘について

宗教勧誘活動により、大学生をメンバーに取り入れようとする危険な宗教団体等の存在が社会問題となっています。

彼らは、はじめは「ボランティア活動」や「自己啓発」などどうたいサークル活動を装って勧誘しますが、その後、説明会や合宿に誘って巧みなマインドコントロールによって学生を洗脳し、知らず知らずのうちに宗教のメンバーに取り込んでしまいます。

マインドコントロールを受けた人は正常な判断ができなくなるばかりか、精神的・経済的に多大な被害を受けることとなります。周囲の友人や家族などとの人間関係を壊すことにもつながります。

1 宗教勧誘を受けたら

少しでも不審と思った場合は、すぐに学生課・学事課やカウンセラーに相談・報告してください。またそれ以降執拗な勧誘を受けることにならないよう、電話番号やLINE交換など、個人情報簡単に教えないよう注意してください。

2 宗教勧誘は懲戒対象

宗教勧誘など周囲の友人に宗教行為を行い、本学の秩序を乱した場合は、大学規程により懲戒対象となります。たとえ信仰概念や宗教の精神が素晴らしいと感じていたとしても、周囲にそれらを強制することはやめましょう。信教の自由は憲法より保障されていますが、望まない人への勧誘や信教の強制はできません。

7 交通違反について

大学生になると、運転免許証を取得して自動車を運転する機会も出てきます。走行距離や回数が増えるにつれて運転操作に慣れてしまい、気が緩むことがあるかもしれません。

しかし、交通違反や事故を起こしてしまった場合、違反の重さによっては大学規程において懲戒処分となるばかりか、歯科医師・薬剤師への道が途絶えてしまうこともあり得ます。

絶対に危険な運転や道路交通法に違反することのないよう、心がけて運転しましょう。

特に悪質な違反事項

- 酒酔い運転 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
- 酒気帯び運転 3年以下の懲役又は50万円以下の罰金
- あおり運転 5年以下の懲役または100万円以下の罰金 ※2020年夏から施行予定
- 携帯電話使用(保持) 6月以下の懲役又は10万円以下の罰金
- 携帯電話使用(交通の危険) 1年以下の懲役又は30万円以下の罰金

(2020年4月1日 時点)