

【週刊タバコの正体】

Vol.29 第5話～第9話

2014/10 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 29

(No. 398) 第5話 ニコチンとドパミン

一脳のイライラ解消のためにタバコを吸い続ける事

前回、「ニコチン依存症になると、タバコを吸えばα波が出てリラックスできるが、吸い終わったあと脳波がゆっくりになる」という話を紹介しました。そのわけは、下図にあるように、タバコに含まれるニコチンが、脳内で「ドパミン」と言われる快感や快楽をもたらす物質を放出させるからです。

(No. 399) 第6話 大きな勘違い

一「タバコを吸うとすっきりする」のは勘違い...

「ニコチン依存症になると脳がニコチンに頼ってしまっていて、タバコを吸わなければドパミンが出ないしα波も出ない」ことを知ってもらいました。さらに、「タバコを吸うとイライラがなくなり、ストレス解消になる」というのは、ニコチン切れによるイライラがタバコを吸えば解消されるだけだという事も知ってもらいました。ところが、世間の喫煙者は「タバコは元気づけになる」「タバコはストレス解消になる」「タバコを吸うと落ち着く」と思い込んでいます。しかし、これは大きな勘違いで、本当は.....

(No. 400) 第7話 家族で海外旅行

一タバコ代を無くして家族のために...

ニコチン依存症になると、1年365日毎日何本ものタバコを吸い続けることとなります。一本や二本は取るに足りない量かもしれませんが、毎日何本も吸い続けるとなると、そのタバコ代は馬鹿になりません。もし仮に、一日40本(2箱)を吸うヘビースモーカーがいたとします。そのタバコ代は2ヶ月で約5万円(家族で御馳走がいただけます)、1年で30万円(家族で国内旅行にでかけられます)、3年もたてば家族で海外旅行ができるほどの額になります。

(No. 401) 第8話 一酸化炭素と免疫力

一わざわざ不完全燃焼した有害な煙を吸いこんで...

タバコの煙には、200種類以上の有害物質と60種類以上の発ガン物質が含まれ、その中でも「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」が3大有害物質と呼ばれています。しかし、じつはそのうちの「一酸化炭素」はタバコ本体に含まれていません。タバコに含まれていないのにどうしてなのでしょう。

それは、タバコは燃えるからです。モノが燃えると二酸化炭素が発生しますが、タバコのように“燃える”というより“焦くすぶっている”不完全燃焼の状態では「一酸化炭素」が多く発生するのです。

(No. 402) 第9話 走れなくなる

一煙と一緒に吸い込む一酸化炭素が運動能力を低下させ...

前回、タバコを吸い続けると身体が慢性的に酸欠状態となってしまうことを紹介しました。どうして酸欠になるのか、分かってもらえたでしょうか。タバコの煙と一緒に吸い込む「一酸化炭素」が血液中の酸素を運ぶヘモグロビンを横取りしてしまうからでしたね。

vol. 29 Social number 400 第7話 週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、1年365日毎日何本ものタバコを吸い続けることとなります。一本や二本は取るに足りない量かもしれませんが、毎日何本も吸い続けるとなると、そのタバコ代は馬鹿になりません。もし仮に、一日40本(2箱)を吸うヘビースモーカーがいたとします。そのタバコ代は2ヶ月で約5万円(家族で御馳走がいただけます)、1年で30万円(家族で国内旅行にでかけられます)、3年もたてば家族で海外旅行ができるほどの額になります。

ニコチン依存症になると、そんなに大金をつぎ込んででもニコチン切れのイライラを解消しなければ生活できないのですから、もったいない限りです。それに加え、タバコを吸い続けると肺がんや脳卒中などの病気になる確率がとんとん高くなっていくのですから、まったく「百害あって一利なし」です。

しかし、どんなヘビースモーカーでもタバコをやめるのは不可能ではありません。タバコを吸わずに12時間たてば血液の状態が、3週間たてば心臓機能が改善されます。そして5年もたてば、脳卒中になる確率がタバコを吸わない人と同じになります。

もし、皆さんの家族に喫煙者がいれば、是非禁煙することをお勧めしてあげてください。3年後5年後には本人が健康になるのはもちろん、家族もその恩恵に預かることになるのですから.....



週刊タバコの正体 400回を迎えて

2014.10.14 奥田恭久

2005年4月に第0話「襟裳岬に春を呼べ」(和歌山工業高等学校HP「たばこの正体」のページに収録)でスタートして10年が経ち、400話を迎えました。

10年前の高校1年生は25才、現在の高校1年生の10年前は幼稚園児だと考えると、やっぱり長いと感じますが、毎週「タバコの正体」を書くことは、毎日の仕事を続けるのと同じように生活の一部になってしまった今では、あまり特別な思いはありません。と言うのも、がんばって書き続けているのではなく「毎回、読んでくれる人がいるから」書いていると感じています。誰かの役に立てている事がエネルギーとなっているのだと思っています。

世間はタバコを必要としなくなりつつあります。いずれ「タバコの正体」など必要がない時代がくる事を願っていますが、読んでくれる人がいる間は、今までどおり続けていきたいと思っていますので、これからもよろしくお願いたします。

毎週火曜日発行



URL: http://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_2011.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙学会のHPでご覧下さい。
 ※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。
 ※HPへのアクセスには右のQRコードが利用できます。

