

【週刊タバコの正体】

Vol.37 第3話～第6話

2017/05 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 37

(No. 505) 第3話 毒物と生理的欲求

ータバコをやめられなくするニコチン依存症の素...

一旦タバコを吸い始めると、ほとんどの人は毎日吸い続けなければ生活できなくなります。しかも一日に何本も吸いたくなってしまいます。これは、タバコに含まれるニコチンと言われる成分のせいなのです。では、ニコチンとはどういう物質なのでしょう。

「毒物及び劇物取締法」という法律を知っているでしょうか。毒物や劇物の製造・販売をとりしめる法律で、それらを取り扱う事業所には「毒物劇物取扱者試験」に合格した毒物劇物取扱責任者がいなければなりません。じつは、この法律が毒物として指定している物質のなかにニコチンが含まれているのです。ニコチンは法律で毒物に指定されているほど危険で、例えば、不用意に放置したタバコを乳幼児が口にするると死亡する事もあるほどです。

(No. 506) 第4話 45分毎のイライラ

ーニコチン依存症になるとほぼ45分毎にニコチン切れ...

タバコを吸うとその煙に含まれるニコチンの作用で、ドーパミンという快感を与える物質が脳内に発生します。ほとんどの人はこの快感に依存してしまい、頻繁にニコチンを生理的に欲求し続けます。

どうして頻繁に欲しくなるのかというと、左図を見てください。タバコを吸うと血液中のニコチン濃度が高くなります。濃度がピークに達している間ドーパミンが発生するので「タバコがおいしい」と思い込んでしまいます。

(No. 507) 第5話 ニコチンは浪費のもと

ーニコチン依存症になるとタバコのために時間と労力が奪われ...

ニコチン依存症になると、毎日ニコチン切れによるイライラに苦しめられ続けます。それも一日一回ではすみません。その周期は前回紹介したとおり45分程度ですから、起床して就寝するまで16時間だとすると毎日だいたい20回はタバコを吸ってイライラを沈めたくります。だからかどうかわかりませんが、タバコ一箱はちょうど20本入りなのです。

ところが、現実にはそんなに頻繁にタバコを吸えません。今どき、仕事場に灰皿があって好きな時にタバコに火をつけられる職場は、ほとんどありませんからね。たいていは、仕事場に煙やニオイが届かない離れた場所か、密閉された喫煙場所でないタバコが吸えないようになっています。それどころか私たちの学校のように、喫煙場所が一切ない敷地内禁煙の事業所も当たり前になってきています。だから、喫煙者にとっては「早くタバコを吸いたい」とイライラしながら作業する時間が長くなるのです。

(No. 508) 第6話 タバコさえ

ーこういう事実があることを知っておいてもらいたい...

左の写真は、フロリダで幸せに暮らしていた親子です。撮影された1999年3月29日には、息子を片手で抱きあげた精悍な父親のブライアンが映っています。ところが、その直後の4月2日に肺がんを発病、それからたった2ヶ月後、下の写真のような姿となり6月3日に亡くなりました。5月10日に34歳になったばかりでした。

Serial Number 505 第3話 週刊 タバコの正体

一旦タバコを吸い始めると、ほとんどの人は毎日吸い続けなければ生活できなくなります。しかも一日に何本も吸いたくなってしまいます。これは、タバコに含まれるニコチンと言われる成分のせいなのです。では、ニコチンとはどういう物質なのでしょう。

「毒物及び劇物取締法」という法律を知っているでしょうか。毒物や劇物の製造・販売をとりしめる法律で、それらを取り扱う事業所には「毒物劇物取扱者試験」に合格した毒物劇物取扱責任者がいなければなりません。じつは、この法律が毒物として指定している物質のなかにニコチンが含まれているのです。ニコチンは法律で毒物に指定されているほど危険で、例えば、不用意に放置したタバコを乳幼児が口にするると死亡する事もあるほどです。

さて、なぜそんなニコチンが一日何本もタバコを吸いたくさせるのか。

それは、ニコチンが脳に届くと下図のように「ドーパミン」という物質が発生するからです。ドーパミンは神経伝達物質で、やる気を出させたり幸福感を感じさせる働きをします。つまり、タバコを吸うと生理的に気分が良くなるので、多くの人はこの感覚に依存してしまうのです。これがニコチン依存症なのですが、この現象はあとも見せしめ剤に依存している状況と似ています。

喫煙者はニコチンが欲しいがために、タバコに含まれる有害な成分も一緒に吸い込んでしまっわけです。一旦ニコチン依存症になると、健康に悪いのを知っていても、気分が良くなる生理的欲求に従う、つまり毎日となってしまいます。

でも、そうならなくするのは簡単です。はじめからタバコに手を出さなければいけません。

たばこが切れるとイライラする



Serial Number 507 第5話 週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、毎日ニコチン切れによるイライラに苦しめられ続けます。それも一日一回ではすみません。その周期は前回紹介したとおり45分程度ですから、起床して就寝するまで16時間だとすると毎日だいたい20回はタバコを吸ってイライラを沈めたくります。だからかどうかわかりませんが、タバコ一箱はちょうど20本入りなのです。

ところが、現実にはそんなに頻繁にタバコを吸えません。今どき、仕事場に灰皿があって好きな時にタバコに火をつけられる職場は、ほとんどありませんからね。たいていは、仕事場に煙やニオイが届かない離れた場所か、密閉された喫煙場所でないタバコが吸えないようになっています。それどころか私たちの学校のように、喫煙場所が一切ない敷地内禁煙の事業所も当たり前になってきています。だから、喫煙者にとっては「早くタバコを吸いたい」とイライラしながら作業する時間が長くなるのです。

心の中でイライラしていても作業効率が上がると思えませんよね。そして、我慢してタバコを吸おうとすると喫煙所が敷地外に移動しなければなりません。すると下図にあるようにタバコを吸っている時間と往復するあいだ作業を中断してしまっ事になります。つまり、ニコチン切れによるイライラは大きな作業ロスを生んでいることがわかります。

この図は勤務時間中のケースですが、職場以外でも公共施設やイベント会場など、どこに行っても禁煙の場所ばかりなので、ニコチン依存症の人たちにとっては、どこに行ってもタバコを吸うために場所を移動する時間が必要となるわけです。

喫煙者が勤務中に離席すると



毎週火曜日発行



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

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会の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。

