

## 第5話

## 週刊

## タバコの正体

一旦ニコチン依存症になってしまうと、毎日毎日タバコがなければ生活できなくなります。でも、当然のことながら寝ている間は、タバコを吸わなくても大丈夫なのです。だって、ニコチン切れによるストレスを感じるのは、意識のはっきりしている間だけですからね。

一日24時間のうち睡眠を8時間とすると、起きている時間は16時間です。ニコチン依存症になると、この間にどんなタイミングでタバコを吸っているのでしょうか。勝手に想像してみました。

	高程度依存	中程度依存	軽度依存
1本目	起床後、朝食まで	朝食後	出勤途中
2本目	出勤途中	出勤途中	朝礼（打ち合わせ）直後
3本目	出勤直後	朝礼（打ち合わせ）直後	昼食後
4本目	朝礼（打ち合わせ）直後	作業の合間	作業の合間
5本目	作業の合間	昼食後	帰宅途中
6本目	作業の合間	作業の合間	夕食後
7本目	昼食後	作業の合間	テレビを見ながら
8本目	昼休み	終業直後	風呂上り
9本目	昼休み終了前	帰宅途中	
10本目	作業の合間	夕食後	
11本目	作業の合間	テレビを見ながら	
12本目	作業の合間	風呂上り	
13本目	作業の合間	就寝前	
14本目	終業直後		
15本目	帰宅途中		
16本目	夕食前		
17本目	夕食後		
18本目	テレビを見ながら		
19本目	風呂上り		
20本目	就寝前		

働いている一般的な社会人をイメージしてみました。こんなにもニコチンを取り入れなければならぬなんて、すごくわずらわしく感じませんか。それに、現在は作業場や事務所は、ほとんど“禁煙”なので、こんなに頻繁に喫煙所まで足を運ばなければなりません。

タバコを必要としない人から見れば、「そんな面倒な事を毎日繰り返すなんて、考えられへんわ」なんて、思ってしまうよね。

でも、ニコチン依存症になってしまうと、こんな面倒な毎日を送っていることに気がつかないのです。そして気がついた時には、「わかってるけど、やめられへん」とあきらめてしまう大人は沢山います。

だから・・・だから・・・、最初の一本に手をだしてはいけません。