

週刊 **タバコの正体**

まだ一度もタバコを吸ったことがない人にとって、タバコを吸い始めない事はすごく簡単です。今のまま「タバコなんていらない」って思って、普通に生活していればいいのですから。

ところが、不幸にも何かのきっかけでタバコを吸ってしまい、ニコチン依存症になってしまった人たちは、普通に生活できません。

例えば、1, 2時間タバコを吸わずにいると体内のニコチンがきれて、本人も気が付かないうちに訳もなくイライラして怒りっぽくなり不機嫌な表情や態度になってしまいます。こうなるとタバコを吸う以外のことには集中できなくなり、何も手につかなくなるわけです。こんな状況が毎日何回もおきるのですから、普通の生活とは言いにくいですよ。

毎日必ずニコチンを補給するためにタバコを吸わなければならないのですから、吸わない人に比べて大きな損をしていると思いませんか。それはまるで、自動車のF1レースで給油のために頻繁にピットインするマシンのような状態ですから、タバコを吸わない人との差は開くばかりです。

そして、給油のごとく吸い込む煙には、エネルギーになるどころか自分の身体を痛めつける毒(下表)がいっぱい入っているのですから、ピットインするたびに弱っていることになります。するとどうなるでしょうか、だんだんスピードが落ち、ゴールするまで走れなくなってしまうかもしれませんよね。

タバコ煙の成分	身のまわりの例	タバコ煙の成分	身のまわりの例
アンモニア	悪臭源、し尿	カドミウム	イタイタイ病
ホルムアルデヒド	シックハウスの原因	一酸化炭素	車の排気ガス
トルエン	シンナーの主成分	ダイオキシン	ごみ焼却煙
ベンゼン	ガソリンの成分	フェノール	消毒殺虫剤の成分
シアン化水素	殺鼠剤(ねずみ駆除剤)	ニコチン	毒物及び劇物取締法上の毒物

※この他に4000種類以上の化学物質と60種類の発ガン性物質が含まれている

つまり、ニコチン依存症になると自分の能力と健康が気が付かないうちに失われ、ガンなどの病気を発症し本来の寿命をまっとうできなくなる可能性が大きくなります。そして、そんな病気になってしまうとそれこそ普通の生活ができなくなります。

普通の生活を犠牲にしてしまう、タバコに手をだしてはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久