

週刊 タバコの正体

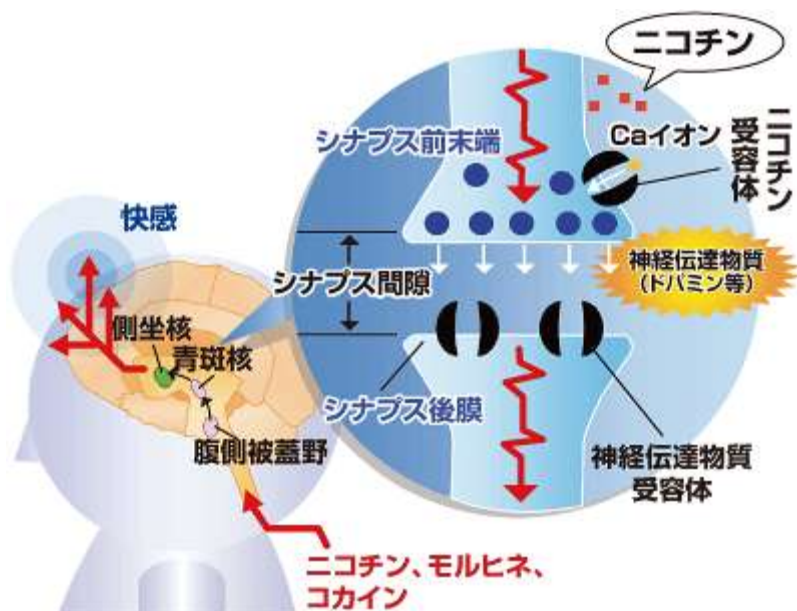
タバコの3大有害物質である「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」のうち、「一酸化炭素」が人の運動能力を低下させる事を前回紹介しましたが、今回は「ニコチン」を紹介します。

「タバコは身体に悪いし、お金がかかるし、迷惑がられるし、できればやめたい」と思っている喫煙者は大勢いますが、簡単にやめられません。その原因は「ニコチン」です。だからタバコを吸わずにいけない症状の人は「ニコチン依存症」と呼ばれるのです。ニコチンは体内に入ると脳の神経に作用して、下図にあるようにドーパミンなどの神経伝達物質を分泌させます。するとそのせいで人は“快感”を感じてしまいます。これは「コカイン」「モルヒネ」などの覚醒剤や麻薬が人体に与える感覚と同じで、この“快感”を覚えてしまうと、「やめたい」という意思が及ばない脳の生理的な反応がニコチンを要求し続けるわけです。

ノバルティス ファーマ「禁煙サポートサイト いい禁煙」から

ニコチンによって分泌される神経伝達物質

ニコチン	ドーパミン	喜び、食欲抑制
	ノルエピネフリン	興奮、食欲抑制
	アセチルコリン	興奮、認知力向上
	バゾプレッシン	記憶力改善
	セロトニン	気分の変化、食欲抑制
	β-エンドルフィン	不安と緊張の緩和



ニコチンは脳に作用するだけでなく、毛細血管を収縮させ血行を悪くさせたり血圧を上昇させてしまいます。そして水に溶けたニコチンは40～60mg で致死量に達するほどの毒性を持っており、「毒物及び劇物取締法」で“毒物”に指定され、殺虫剤に使われているほどです。

脳が“快感”を感じているあいだに、じつは血管や臓器はじわりじわりとダメージを受け続けているのですから、非常に危険な状況だと思いませんか。ニコチン依存症になると、自分の意思ではコントロールできないこんな状態が続くことになるのです。

皆さんの多くは、すでにタバコには興味がないだろうと思いますが、正しい知識は健康な生活を続ける事に役立つはずです。タバコを吸わない事に自信を持って下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久