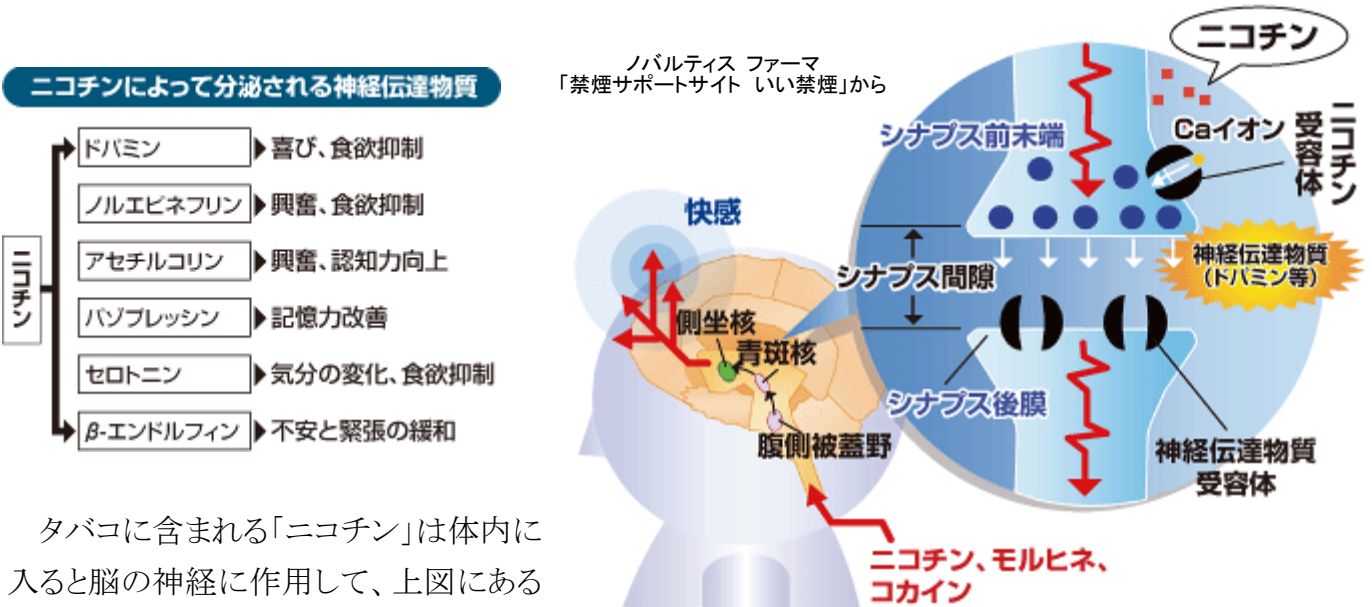


週刊 タバコの正体

前回、タバコの煙は毒だらけであることを知ってもらいましたね。そんなに有害であることを知らなくても、そのニオイに嫌悪感をいだく人は多く、近くでタバコを吸わないで欲しい思っている人は大勢います。きっと皆さんも、そう思っていることでしょう。

しかし、喫煙者にはタバコの煙は“おいしくて”、“良いニオイ”だと感じさせてしまいます。そして、朝起きてから、夜寝るまでに毎日何本ものタバコを吸う生活を続けているのです。年配の喫煙者で30年も40年もそんな毎日を送っている人は大勢いますが、よくも毒だらけのくさい煙をそんなに吸い続けるものだと思ってしまう。

ところがじつは、喫煙者は好きでタバコを吸い続けているわけではないのです。そう、やめられないから吸い続けている人がほとんどなのです。具体的に言えば、何時間かごとにタバコを吸いたくなり、吸わなければイライラして落ち着かなくなってしまうわけで、タバコがなければ生活できない「ニコチン依存症」にかかってしまっているのです。



タバコに含まれる「ニコチン」は体内に入ると脳の神経に作用して、上図にあるようにド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。つまり、一旦ニコチン依存症になると毎日毎日、ニコチンを補給するためにタバコを吸い続けなければならないのです。

いかがですか、この仕組みを知ってしまえば「ニコチン依存症」にはなりたくないですね。そう感じたらニコチン依存症にならないのは簡単です、タバコを吸い始めなければ良いだけですからね。

産業デザイン科 奥田 恭久