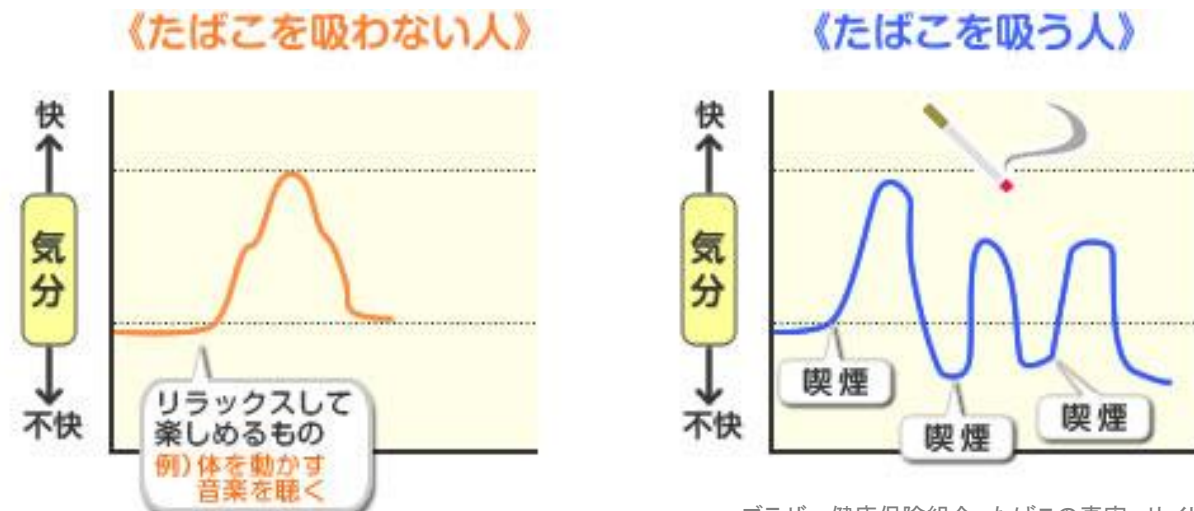


# 週刊 タバコの正体

何かのはずみでタバコを吸い始めてしまうと、気付かない間に“ニコチン依存症”にかかってしまいます。特に未成年者ほどニコチン依存症に陥りやすいと言われています。ちょっとした興味から数本のタバコを吸ってしまったがために、一生タバコを吸い続ける事になった人はめずらしくありません。

ニコチン依存症の人は、周期的にタバコを吸いたくなります。これは体内のニコチンが切れてくると落ちつかなくなり、タバコを吸ってニコチンを補給しなければならないからです。



ブラザー健康保険組合 たばこの真実 サイトから

たばこを吸っている人は…

**日常のストレス**  
例) 仕事、育児、渋滞など

+

**ニコチン切れのストレス**

参考文献「二重洗脳 依存症脳を解く」磯村毅著

つまり、ニコチンが切れるとイライラしてストレスがたまり、タバコを吸うと落ち着くというサイクルを繰り返しているのです。多くの喫煙者はこの現象を「タバコはストレスを解消してくれる」と感じていますが、これは「タバコを吸わないとリラックスできない」と思っているようにも見えます。

喫煙者にとっては、確かにタバコはストレスを解消してくれます。ところが、上図にあるように喫煙者は日常のストレスに加え、ニコチン切れによるストレスを周期的に感じているわけです。すなわち、喫煙者はニコチン依存症の人だけが感じるストレスをタバコで解消している、という事なのです。

いかがでしょうか。タバコを吸い始めなければ感じるストレスを解消するために、さらにタバコを吸い続けているわけですから、やっぱりタバコを吸い始めるのは馬鹿げていますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久