

一旦タバコを吸い始めると、ほとんどの人は毎日吸い続けなければ生活できなくなります。しかも一日に何本も吸いたくなくなってしまいます。これは、タバコに含まれるニコチンと言われる成分のせいなのです。では、ニコチンとはどういう物質なのでしょう。

「毒物及び劇物取締法」という法律を知っているでしょうか。毒物や劇物の製造・販売をとりしめる法律で、それらを取り扱う事業所には「毒物劇物取扱者試験」に合格した毒物劇物取扱責任者がいなければなりません。じつは、この法律が毒物として指定している物質のなかにニコチンが含まれているのです。ニコチンは法律で毒物に指定されているほど危険で、例えば、不用意に放置したタバコを乳幼児が口にすると死亡する事もあるほどです。

さて、なぜそんなニコチンが一日何本もタバコを吸いたくさせるのか。

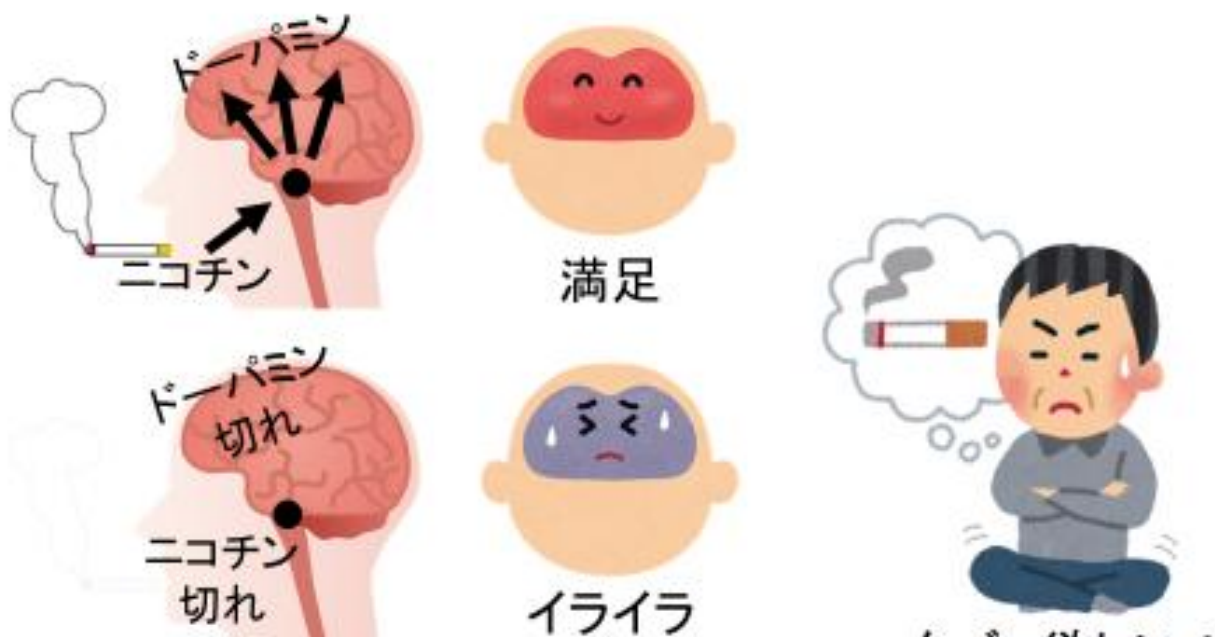
それは、ニコチンが脳に届くと下図にあるように“ドーパミン”という物質が発生するからです。ドーパミンは神経伝達物質で、やる気を出させたり幸福感を感じさせる働きをします。つまり、タバコを吸うと生理的に気分が良くなるので、多くの人はこの感覚に依存してしまうのです。これがニコチン依存症なのですが、この現象はあたかも覚せい剤に依存している状況と似ています。

喫煙者はニコチンが欲しいがために、タバコに含まれる有害な成分も一緒に吸い込んでしまうわけです。一旦ニコチン依存症になると、健康に悪いのを知っていても、気分が良くなる生理的欲求に従う、つらい毎日となってしまいます。

でも、そうならなくするのは簡単です。はじめからタバコに手を出さなければ良いだけです。

たばこが切れるとイライラする

産業デザイン科 奥田 恭久



くいちか内科クリニックHPから