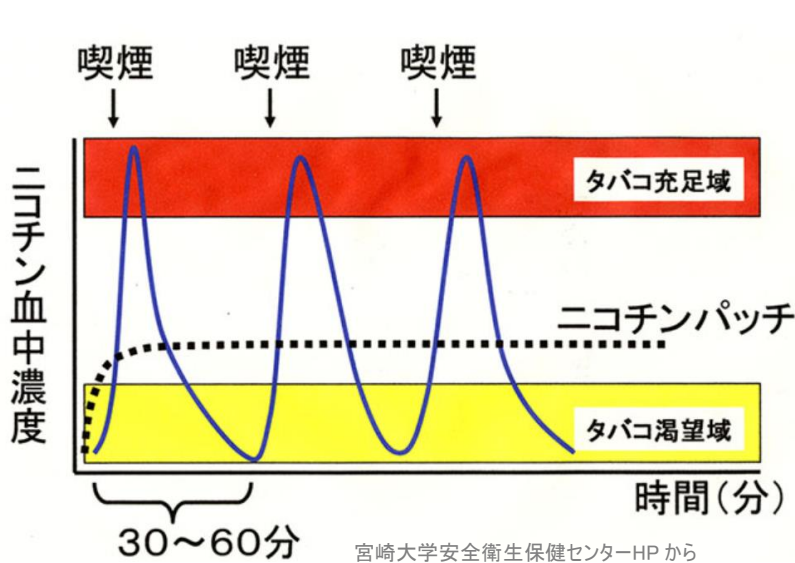


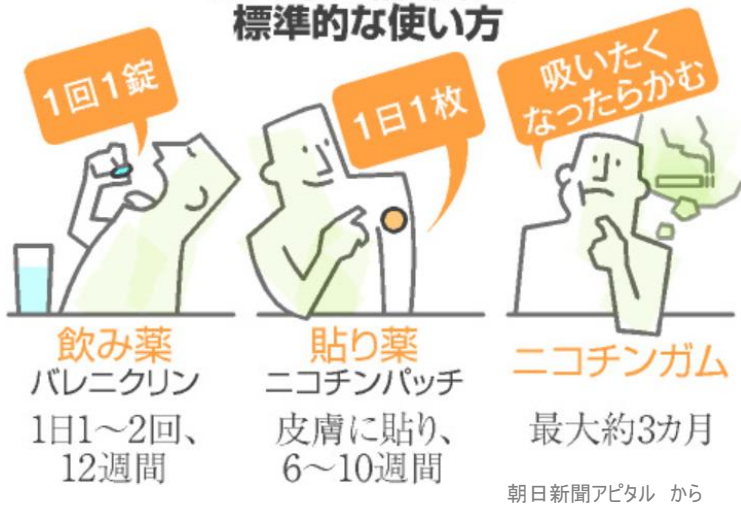
週刊 **タバコの正体**



タバコの事をよく知らずに吸い始めてニコチン依存症になってしまった人は大勢います。そんな人たちの中には「できる事ならやめたいけど、やめられない」と思っている人が少なくありません。気持ちのなかでは「やめたい」のにやめられないのは脳が生理的にニコチンを要求し続けるからで、これがニコチン依存症なのです。ニコチン依存症になってしまうとグラフのように血液中のニコチンが少なくなると、やめたい気持ちに反して「やめられない」わけです。

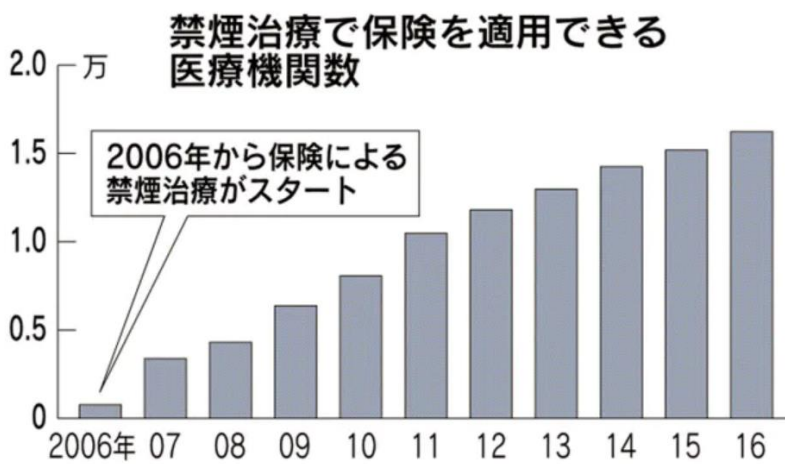
こうなると「やめたい」気持ちだけでは禁煙が難しいですね。そこで左図を見てください。タバコを吸いたくならない禁煙補助薬があります。たとえば貼り薬は皮膚から微量のニコチンを体内に入れタバコを吸いたくならない濃度に保ちます。そうして時間をかけてニコチン依存症を治療し禁煙しやすくするのです。

主な禁煙補助薬の標準的な使い方



そんな治療を適切に指導してくれるお医者さんがいる事を知っていますか。「禁煙外来」という看板が上がっている医療機関を受診すると10~12週間をかけてニコチン依存症を治してくれます。そんな医療機関はどんどん増えていて、治療費も保険が適用されるので、その期間のタバコ代よりも安いぐらいです。「やめたいけどやめられない」人にとって、タバコを買うお金で禁煙できれば、ちょっと得した気になれないでしょうか。

タバコを吸っていない皆さんには直接関係がありませんが、ニコチン依存症は治療できる事を知っておいて下さい。



(出所) 日本禁煙学会。2016年は3月1日時点。その他は4月1日時点

NIKKEYSTYLE [かれんとスコープ]サイトから

産業デザイン科 奥田 恭久