

タバコには有害な毒物がいっぱい入っています。なのになぜそんなモノを口にするのでしょうか。じつは、たくさんあるタバコの有害物質に含まれる”ニコチン”という物質に人間を心地よくさせる効果があるからなのです。

### 幸せホルモン(幸福物質)4種類



国立消化器・内視鏡クリニック HP から

### ドーパミンの効果

- やる気を出す
- 達成感をもたらす
- 集中力を高める
- 脳を覚醒させる
- 気分を前向きにする

STUDY HACKER 「ストレスマネージメント」サイトから

人々が幸せを感じたり心地よくなると脳から放出されるホルモンが4つあると言われています。そのなかでドーパミンが出ている時は、やる気が出たり、集中力が高まるとされていますが、タバコに含まれるニコチンが体内に入ると、このドーパミンが脳からたくさん出るので、

つまり、タバコを吸うとニコチンのせいで、やる気が出て気分が前向きになると感じてしまうのです。この感覚を知ってしまうと、ついついこの効果に頼ってしまうようになり、日常的にタバコを吸う習慣ができてしまうわけです。

「気分が良くなるのなら、タバコに頼ってもいいんじゃないの」なんて思わないでください。”ニコチン”はドーパミンを出す効果はありますが、毒物及び劇物取締法で毒物に

指定されているほどの物質です。人体に良いはずがありません。それに、タバコにはニコチン以外に多くの有害物質が含まれている事を忘れて下さい。

### たばこがやめられなくなるニコチンのワナ！



興味本位の軽い気持ちでタバコに手を出してしまうと、”ニコチンのワナ”にはまってしまい、気分がよくなるのと引き換えに、自分の健康を犠牲にする生活を続けなければならなくなります。

だから、タバコに手を出してはいけません。

産業デザイン科 奥田恭久