

【週刊タバコの正体】

Vol.28 第1話～第4話

2014/04 和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 28

(No. 379) 第1話 タバコは吸わない、いらない

—それが普通である時代を迎えています。

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。全校をあけて君たちを歓迎し、和工生として充実した高校生活が送れるよう応援します。一方、在校生のみなさんは、ひとつ学年があがった自覚を持って、後輩に良い見本を示せるよう頑張ってください。

先輩が“良い手本”を示せば、後輩にはそれが「和工の常識」と映ります。そして、この繰り返しが和工の伝統や歴史となつて、いよいよ今年創立100周年を迎えます。そんな「和工の常識」の一つが、「タバコは吸わない、いらない」という態度なのです。

(No. 380) 第2話 いったい、何のために

—タバコを一生吸い続けると4、5百万円以上は必要です。

皆さん、タバコの値段を知っていますか。20本入り一箱が430円～460円もします。でも一本あたりにすると20円ちょっとなので、一本や二本を吸ったところで何の負担も感じないでしょう。ところが、ところが、興味本位で一本か二本を吸ってしまうと、数日のうちにその一箱はなくなってしまいます。すると、次の一箱を買わずにいられません。460円を出して買った今度の一箱はもっと早い期間でなくなってしまいます。こうなると、一日か二日おきに460円が必要になってしまいます。仮に、二日に一度460円を出してタバコを買うと一ヶ月で7000円も必要です。つまり、毎月7000円が煙となって消えてしまうのです。

(No. 381) 第3話 タバコの罨と勘違い

—タバコを吸うとイライラが解消できる!??

喫煙者たちは、いったい何のためにタバコを買い続け、吸い続けるのでしょうか。

「あなたは、どうして毎日タバコを吸い続けるのですか？」と質問されたら喫煙者たちは、どんな返答をするでしょうか。

(No. 382) 第4話 ニコチン依存症の実態

—タバコに興味を持つ前に知らせておきたいこと

一旦タバコを吸い始めてしまうと、“ニコチン依存症”になって、毎日1～2時間おきにタバコを吸わなければならない生活に陥ってしまいます。でもいったい“ニコチン”って、どんな物質なのでしょう。

そもそもニコチンは「毒物及び劇物取締法」で毒物に指定されている物質で、その溶液を直接飲み込んだ場合、成人でも40～60mg(タバコ2～3本分)で致死量に達するそうです。

「週刊タバコの正体」も10年目のシーズンを迎えました。

今年もよろしくお願ひ申し上げます。(奥田恭久)

Vol.28 Serial number 381 第3話
週刊 タバコの正体

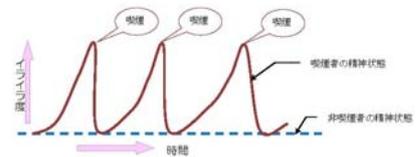
喫煙者たちは、いったい何のためにタバコを買い続け、吸い続けるのでしょうか。

「あなたは、どうして毎日タバコを吸い続けるのですか？」と質問されたら喫煙者たちは、どんな返答をするでしょうか。

きっと多くの喫煙者は「吸わないとイライラするから」とか、「吸いたくなるから」と答えるでしょうが、中には「タバコを吸いとリラックスできる」と答える人もいます。確かに喫煙者にとって、タバコを吸うとイライラが解消されリラックスした気分になり、あたかもストレスを解消したように感じることでしょう。

しかし、この感覚がタバコをやめられなくなる“タバコの罨”なのです。下の図を見て下さい。そもそもタバコを吸わない非喫煙者は、このイライラを感じる事がないのです。タバコに含まれる“ニコチン”と呼ばれる成分がイライラの原因です。喫煙者は体内のニコチンがなくなると、イライラしてタバコを吸いたくなります。そこでタバコを吸いニコチンを補給すると、やっと普通の精神状態にもどります。解消されたと勘違いするのです。

つまり、タバコを吸い始めさえしなければ、一生感じなくても済むイライラを喫煙者は毎日、1～2時間おきに感じてしまうのです。これが“タバコの罨”なのです。



この状態は“ニコチン依存症”と呼ばれ、一旦この状態になってしまうと、これから抜け出すのは簡単ではありません。こんな事を知る前にタバコに手を出した人は、本当にかわいそうです。ニコチン依存から抜け出すのは大変ですが、ニコチン依存にならないのは、すごく簡単です。タバコに手を出さなければ良いだけです。

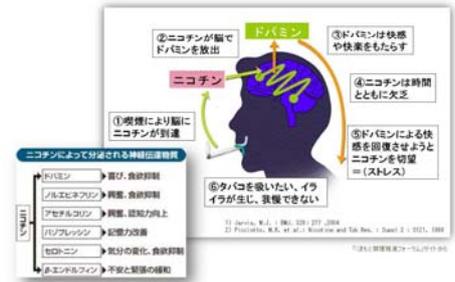
産業デザイン科 奥田 恭久



Vol.28 Serial number 382 第4話
週刊 タバコの正体

一旦タバコを吸い始めると、“ニコチン依存症”になって、毎日1～2時間おきにタバコを吸わなければならない生活に陥ってしまいます。でもいったい“ニコチン”って、どんな物質なのでしょう。

そもそもニコチンは「毒物及び劇物取締法」で毒物に指定されている物質で、その溶液を直接飲み込んだ場合、成人でも40～60mg(タバコ2～3本分)で致死量に達するそうです。



しかも直体ではなく、タバコの煙と共に体内に取り込まれたニコチンには別の症状が現れます。上の表にあるように、ニコチンは神経に作用し脳内で、いくつかの神経伝達物質を分泌させます。その中でも「ドパミン」は人間に快感や快楽を生み出す生理的に心地良くさせてくれます。

これが“ニコチン依存症”の実態で、人の心や理性が及ばない深いところで、脳がこの心地良さを求めてしまうのです。だから、心でタバコをやめたいと思ってタバコを我慢できなくなるわけですが、こんな状態にはなりたくないですね。

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

毎週火曜日発行



URL: http://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_2011.html

※週刊タバコの正体は日本禁煙科学会のHPでご覧下さい。

※一話ごとにpdfファイルで閲覧・ダウンロードが可能です。

