【週刊タバコの正体】

Vol.46 第6話～第9話　2020年7月

和歌山工業高校　奥田恭久

■Vol.46

(No.627)　第6話　ニコチンインストール

ーニコチンをインストールされた身体...

ニコチン依存症の喫煙者の中には、「タバコはストレス解消のために必要」だと考えている人が多いだろうと思います。確かに下図（左）のように、タバコを吸うとリラックスできるように感じるので、そう考えるのも無理はありません。しかし、実際は・・・・体内のニコチンが切れてきた事によるストレスが元に戻っただけ・・・です。

つまり、そもそもタバコを吸わない人は感じないニコチン依存症によるストレスを解消して、普通の状態にもどるためにタバコが必要だということなのです。

(No.628)　第7話　お金と時間

ーニコチン依存症＝タバコを買い続けなければならない...

ニコチン依存症になってしまうと、毎日必ずタバコを吸い続けなければならなくなります。それも、だいたい３０分～１時間ごとに吸わなければ落ち着かない人も少なくないので、毎日起床してから就寝するまで２０本前後のタバコが必要です。という事で、タバコは１箱２０本入りで売られています。

では、１箱いくらで売られているか知っているでしょうか？種類によって違いますが、５００円が平均的です。つまり、喫煙者は毎日タバコ代に５００円が必要なのです。“一日５００円の出費は大したことはない”ように感じますが、１ヶ月で１万５０００円、１年で１８万円にもなります。ちょっとした好奇心や興味がきっかけでタバコを吸い始めてしまうと、毎日何回も感じるニコチン切れによるストレスを解消するために、年間１８万円も必要になるわけです。そもそも必要のないストレスのためにこれだけの出費は、もったいないとしか言いようがないですよね。

(No.629)　第8話　禁煙は可能

ータバコをやめる事は不可能ではない...

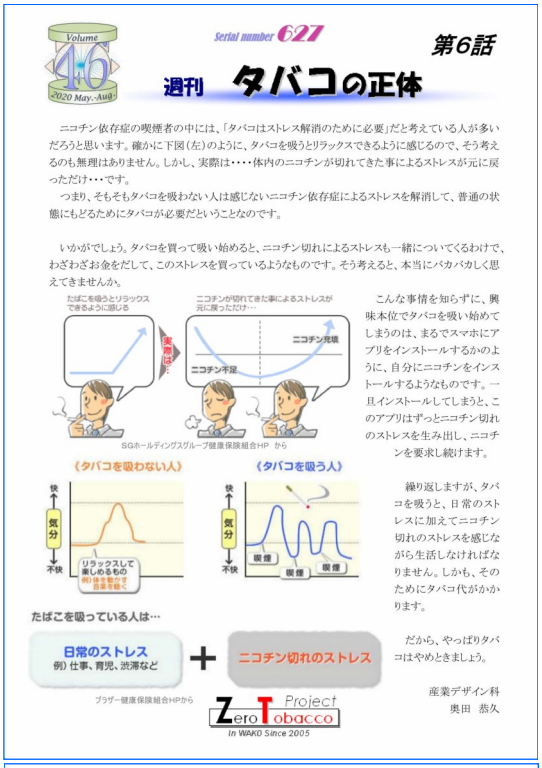
ニコチン依存症の人は左図のように、体内のニコチン量が生活のパフォーマンスに影響します。集中力を維持するために定期的にタバコを吸ってニコチンを補給しなければならない事は、繰り返し伝えてきましたので、わかってもらえていますよね。

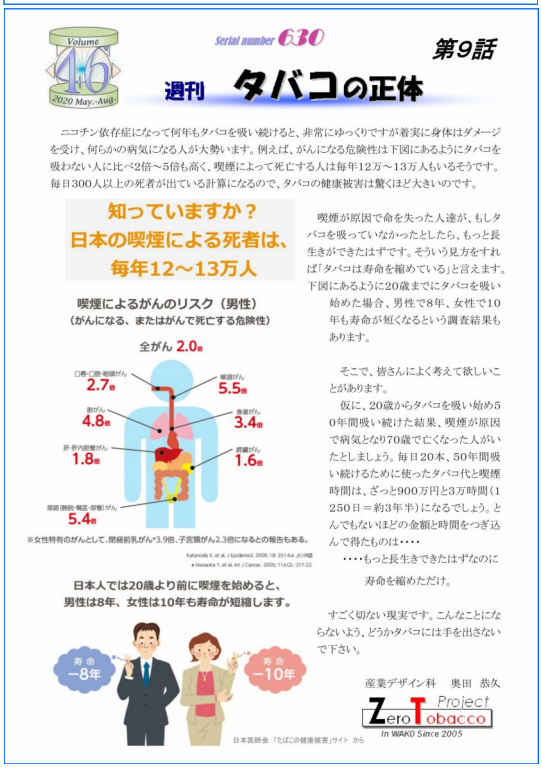
(No.630)　第9話　寿命を縮めるだけ

ーもっと長生きできたはずだった...

ニコチン依存症になって何年もタバコを吸い続けると、非常にゆっくりですが着実に身体はダメージを受け、何らかの病気になる人が大勢います。例えば、がんになる危険性は下図にあるようにタバコを吸わない人に比べ２倍～５倍も高く、喫煙によって死亡する人は毎年１２万～１３万人もいるそうです。毎日３００人以上の死者が出ている計算になるので、タバコの健康被害は驚くほど大きいのです。

喫煙が原因で命を失った人達が、もしタバコを吸っていなかったとしたら、もっと長生きができたはずです。そういう見方をすれば「タバコは...





毎週火曜日発行

URL:https://www.jascs.jp/truth_of_tabacco/truth_of_tabacco_index.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。
※ＨＰへのアクセスには右のＱＲコードが利用できます。