

【週刊タバコの正体】

Vol.52 第1話～第3話

2022年04月

和歌山工業高校 奥田恭久

■Vol. 52

(No. 701) 第1話 健康な人生

— ぜ新年第1話はあらためてタバコの有害性の確認からスタート... —

新入生の皆さん、ようこそ和工へ。これからは高校生として自覚と責任を持って生活ができるよう、少しずつ頑張ってください。上級生の皆さんも一つ学年があがった分、さらにしっかりした自覚を持って後輩に良い手本を示せるよう心がけて欲しいと思います。

新型コロナウイルスの感染がいつまで続くのか予想できず、ストレスと不安を感じる歳月が長くなってきました。社会全体のさまざまな活動が停滞し不便な日常生活を強いられっていますが、がまん強く感染防止対策を怠らず健康な毎日が過ごせるようがんばりましょう。

そして、皆さんが健康な生活を続けられるためには、タバコに手を出さないことも大切です。左図にあるようにタバコの煙には70種類以上の発がん性物質と4000種類以上の化学物質が含まれているので、人体に悪影響を与えないわけがありません。

だから、一旦タバコを吸い始めてしまうと左図にあるように、ほぼ全身にわたり様々な病気を発症する確率が高くなります。

この病気になると、来る日も来る日も朝起きて夜寝るまでの間はずっとニコチン濃度を「満足ゾーン」に保つために頻繁にタバコを吸わなければならなくなるのです。

(No. 702) 第2話 おいしさの秘密

— 「どうしてタバコがやめられなくなのか？」 わかっておいて欲しい... —

一旦タバコを吸い始めてしまうと、なぜかやめられなくなります。そして長年吸い続けていると、有害成分満載の煙を「おいしい」とさえ感じてしまうのです。

こんな不可解な現象が起きる原因は煙に含まれる「ニコチン」にあります。ニコチンが脳に届くと快感を生むドーパミンが大量に発生します。すると勝手に心地よくなり、タバコのおかげだと思わけて、これが「おいしい」の秘密です。

ところがニコチンはすぐ消えてしまうので、大量のドーパミン放出を経験した脳は、新たなニコチンを要求するようになります。脳内報酬回路に異常が起きているわけで、これが「ニコチン依存症」という病気です。

(No. 703) 第3話 タバコはリラックスできる？

— 「リラックスできる」というのは大きな勘違い... —

「タバコを吸うとリラックスできる」と思っている人はいませんか。多くの喫煙者はそう思っている感じていることでしょう。しかし、左図にあるように実際はニコチン切れによるストレスが解消されているだけで、もとの状態に戻っただけなのです。

喫煙者は体内のニコチンが足りなくなるとイライラして集中できなくなるのですが、タバコを吸うとこのストレスから解放されスッキリするわけです。この瞬間に「タバコを吸うとリラックスできる」と実感するのですが、これはニコチン依存症の人だけの感覚なのです。ニコチン依存に...

Volume 52 Serial number 701 第1話
2022 Apr - Jul 週刊 タバコの正体

新入生の皆さん、ようこそ和工へ。これからは高校生として自覚と責任を持って生活ができるよう、少しずつ頑張ってください。上級生の皆さんも一つ学年があがった分、さらにしっかりした自覚を持って後輩に良い手本を示せるよう心がけて欲しいと思います。

新型コロナウイルスの感染がいつまで続くのか予想できず、ストレスと不安を感じる歳月が長くなってきました。社会全体のさまざまな活動が停滞し不便な日常生活を強いられっていますが、がまん強く感染防止対策を怠らず健康な毎日が過ごせるようがんばりましょう。

そして、皆さんが健康な生活を続けられるためには、タバコに手を出さないことも大切です。左図にあるようにタバコの煙には70種類以上の発がん性物質と4000種類以上の化学物質が含まれているので、人体に悪影響を与えないわけがありません。だから、一旦タバコを吸い始めてしまうと左図にあるように、ほぼ全身にわたり様々な病気を発症する確率が高くなります。

そんな事を知ってもらい、君たちに健康な人生を送ってもらうためにタバコの事を、これから毎週少しずつ勉強してもらいます。

産業デザイン科 奥田恭久
Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

Volume 52 Serial number 703 第3話
2022 Apr - Jul 週刊 タバコの正体

「タバコを吸うとリラックスできる」と思っている人はいませんか。多くの喫煙者はそう思っている感じていることでしょう。しかし、左図にあるように実際はニコチン切れによるストレスが解消されているだけで、もとの状態に戻っただけなのです。

喫煙者は体内のニコチンが足りなくなるとイライラして集中できなくなるのですが、タバコを吸うとこのストレスから解放されスッキリするわけです。この瞬間に「タバコを吸うとリラックスできる」と実感するのですが、これはニコチン依存症の人だけの感覚なのです。

ニコチン依存になると、タバコを吸わない人が感じることがないイライラを毎日必ず感じ続けるわけですから、タバコを吸って「ニコチン切れのストレス」を感じ続ける毎日を送らなければなりません。

興味本位でタバコに手を出してしまっても、こんな必要のないストレスを背負ってしまふことになりません。しっかりと心にかけておいて下さい。

産業デザイン科 奥田恭久
Zero Tobacco Project
In WAKO Since 2005

毎週火曜日発行

URL: https://www.jascs.jp/truth_of_tobacco/truth_of_tobacco_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。

