

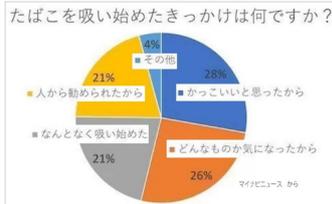
【週刊タバコの正体】

Vol.62 第15話～第16話

2025年12月

和歌山工業高校 奥田恭久

Volume 62 Serial number 847 第15話
週刊 タバコの正体
2025 Sep.-Dec.



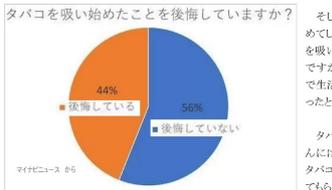
世間の喫煙者たちは、どうしてタバコを吸い始めたのでしょうか。そのきっかけは何だったのでしょうか。そんな調査した事例を二つ左図に紹介します。

上は10代～60代の男女500人を対象にした結果で、下は喫煙者200人を対象にした別の調査結果です。



かっこいいと思った「どんなものか興味があった」「なんとなく」という理由が多いです。そして注目すべきは、「友人の影響」が大きいという結果です。

つまり、身近に喫煙者が多く必然的に、かっこ良く見えたり、興味を持ってしまうのだと思います。



そして、そんなきっかけで吸い始めてしまった人の半数近くは、タバコを吸い始めたことを後悔しているのですから、タバコを目にしない環境で生活できていれば、吸い始めなかったと思われそうですよね。

タバコの有害性を知っている皆さんには、吸い始めない事に加えて、タバコのない環境を作る事に貢献してもらいたいと思います。

ZeroT Project In WAKO Since 2005 産業デザイン科 奥田 恭久

■Vol. 62 (No. 847) 第15話 友人の影響
—タバコを吸い始めたきっかけ...

皆さん、交感神経と副交感神経の役割を知っていますか。左図にあるように身体の様々な臓器に信号を伝える神経のことで、よく見て下さい。例えば、心臓では交感神経が働くとき心拍数が増加し、副交感神経が働くと反対に減少します。つまり、両者は身体の調子をコントロールするアクセルとブレーキのような役割をしていて、二つ合わせて“自律神経”と呼ばれています。

運動すると心拍数があがり汗をかいたりしますが、これは意識しなくても交感神経が働いているからです。反対に休憩すると副交感神経が働いて臓器を休ませているのです。このように自律神経がバランス良く働いていると健康に生活できます。

ところが、何かのきっかけでこのバランスが乱れると、左表のような症状が現れてきます。いわゆる自律神経失調症と呼ばれる症状で、めまい、頭痛、食欲不振、不眠などの身体的症状に加え、精神的にも情緒不安定になる事もあるそうです...

■Vol. 62 (No. 848) 第16話 タバコと自律神経
—身体の臓器や部位に異常がなくても...

世間の喫煙者たちは、どうしてタバコを吸い始めたのでしょうか。そのきっかけは何だったのでしょうか。そんな調査した事例を二つ左図に紹介します。

上は10代～60代の男女500人を対象にした結果で、下は喫煙者200人を対象にした別の調査結果です。

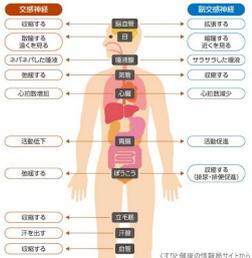
かっこいいと思った「どんなものか興味があった」「なんとなく」という理由が多いです。そして注目すべきは、「友人の影響」が大きいという結果です。

つまり、身近に喫煙者が多く必然的に、かっこ良く見えたり、興味を持ってしまうのだと思います。

そして、そんなきっかけで吸い始めてしまった人の半数近くは、タバコを吸い始めたことを後悔しているのですから、タバコを目にしない環境で生活できていれば、吸い始めなかったと思われそうですよね。

タバコの有害性を知っている皆さんには、吸い始めない事に加えて...

Volume 62 Serial number 848 第16話
週刊 タバコの正体
2025 Sep.-Dec.



皆さん、交感神経と副交感神経の役割を知っていますか。左図にあるように身体の様々な臓器に信号を伝える神経のことで、よく見て下さい。例えば、心臓では交感神経が働くと心拍数が増加し、副交感神経が働くと反対に減少します。つまり、両者は身体の調子をコントロールするアクセルとブレーキのような役割をしていて、二つ合わせて“自律神経”と呼ばれています。

運動すると心拍数があがり汗をかいたりしますが、これは意識しなくても交感神経が働いているからです。反対に休憩すると副交感神経が働いて臓器を休ませているのです。このように自律神経がバランス良く働いていると健康に生活できます。

ところが、何かのきっかけでこのバランスが乱れると、左表のような症状が現れてきます。いわゆる自律神経失調症と呼ばれる症状で、めまい、頭痛、食欲不振、不眠などの身体的症状に加え、精神的にも情緒不安定になる事もあるそうです。

じつは、このバランスが乱れる原因のひとつにタバコがあるとされています。タバコの主成分であるニコチンは、脳内でドーパミンを発生させ心地良き感じさせる以外に、血管を収縮させる働きがあります。精神的にはリラックスしているのに、血管が縮まる心拍数があるから自律神経のバランスを乱す事になるのです。他にもタバコの有害物質が自律神経を乱す可能性があります。

交感神経が働くとき	自律神経が乱れるとき	副交感神経が働くとき
心臓・血管: 心拍が増える	心臓・血管: 心拍が速くなる	心臓・血管: 心拍が速くなる
汗: 汗をかきやすくなる	汗: 汗をかきやすくなる	汗: 汗をかきやすくなる
睡眠: 目が覚める	睡眠: 目が覚める	睡眠: 目が覚める
腸: 動きが速くなる	腸: 動きが速くなる	腸: 動きが速くなる

タバコはあらゆる方面から自律神経を乱す

ニコチン依存症になると、こんなアンバランスを繰り返す事になるので、タバコを吸い始めてはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久
ZeroT Project In WAKO Since 2005

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。

