

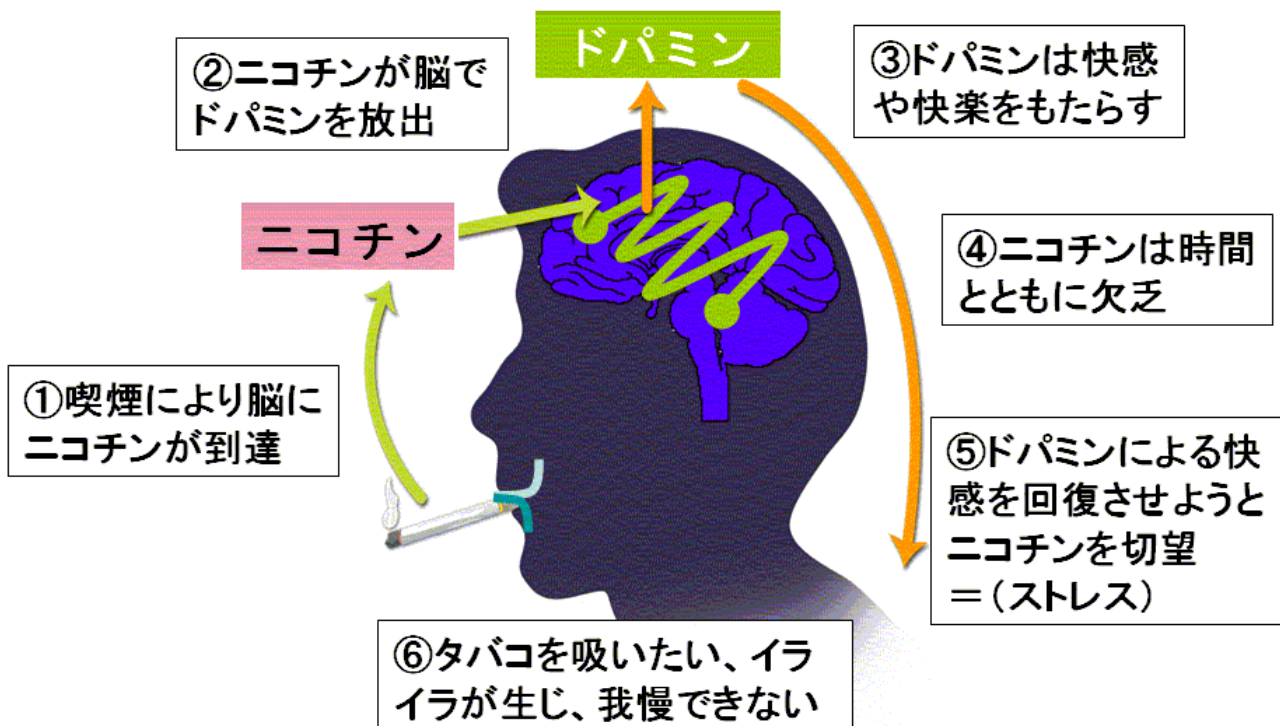
第2話

週刊

タバコの正体

タバコを吸うと“ニコチン依存症”になってしまう事を知らない人は、いないだろうと思います。そして、ニコチン依存症になると、一生タバコを吸い続けなければ生活できなくなる、つまり一生タバコをやめられなくなる危険性が大きい事も知っているはずですが。

下の図のとおり、ニコチンは人間に快楽や快感をもたらす“ドパミン”という物質を脳に放出させる効果があります。タバコを吸ってニコチンが体内にある間はドパミンが放出され気分が良くなるのですが、ニコチンが切れたとたん気分が悪くなります。これが喫煙者の感じる“イライラ”の正体で、このイライラを解消するために、タバコを吸い続けなければならなくなってしまいます。



1) Jarvis, M.J. : BMJ. 328 : 277 ,2004

2) Picciotto, M.R, et al.: Nicotine and Tob Res. : Suppl 2 : S121, 1999

一旦、このサイクルに陥ってしまうと、今日も明日も明後日も……来る日も来る日もタバコなしでは生きていけなくなり、心で「やめたい」と思っても、脳はどっぷりニコチンに頼り切ってしまうので、このサイクルから抜け出すのは、非常に大変です。

そんな煙にまみれた人生って、ものすごく悲しく、みじめですよ。

あなた自身はもちろん、大切な友達にもタバコを吸い始めさせてはいけません。