

# 週刊 タバコの正体

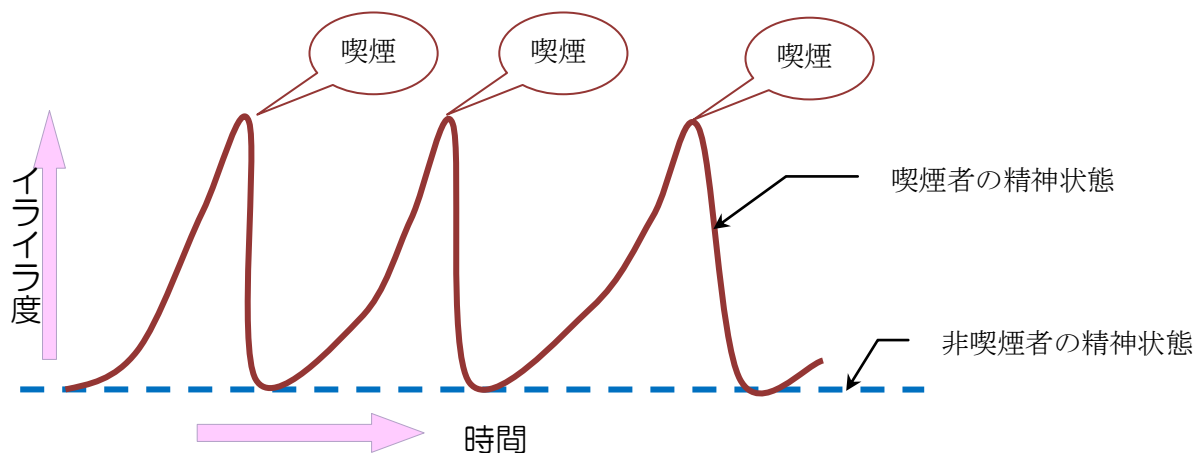
喫煙者たちは、いったい何のためにタバコを買い続け、吸い続けるのでしょうか。

「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、どんな返答をするのでしょうか。

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「タバコを吸う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

しかし、この感覚がタバコをやめられなくなる“タバコの罠”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ってくると、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ストレスが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訳です。これが“タバコの罠”なのです。



この症状は“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、ここから抜け出すのは簡単ではありません。こんな事を知らずにタバコに手を出してしまった人は、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からね。

産業デザイン科 奥田 恭久