

週刊 タバコの正体

私たちの脳の活動状況は、脳波計と呼ばれる装置で測定することができます。脳内の電気活動を測定したものが「脳波」なのですが、下図にあるように波の細かさで分類され、そのときの精神状態がわかります。

深い睡眠状態や無意識な状態ではゆっくりとした波ですが、目覚めるに従って早い波になっていきます。日常生活において精神的に安定したリラックスしているときに出ている脳波はα波と言いますが、この波が出ている時は安心して何かに集中している良い状態だそうです。そして、緊張したり不安なときなど興奮状態になると、β波と呼ばれる細かい波が出るのだそうです。



--脳波による心理状態の違い--

β <ベータ波>		不安・ストレス・緊張・恐怖・覚醒状態
α <アルファ波>		安静状態・リラックスしている時の脳波
θ <シータ波>		浅い睡眠状態・リラックスが深い状態
δ <デルタ波>		深い睡眠状態・無意識な状態

「メンタルヘルス ONLINE」サイトから

さて、ニコチン依存症になってしまった喫煙者は、「タバコを吸った後は、気分がスッキリして落ち着くけど、時間がたつと吸いたくなってイライラする」毎日を過ごしています。タバコを吸うとリラックスできるというわけですが、じつは、この事が脳波に影響を及ぼしています。

つまり、喫煙者はタバコを吸ってリラックスした時はα波が出ているが、体内のニコチンが切れてイライラしているときはα波が出ていないのです。一般的に喫煙者の脳波は吸い終わったあと、ゆっくりした波になっているそうです。だからα波が出ている時のように集中できないと言えるのです。

では、タバコを吸わない人たちのα波はどんな時に出ているのでしょうか。非喫煙者はタバコを吸わなくてもリラックスできるので、喫煙者に比べα波が出ている時間は長いのです。

極端に言えば、喫煙者はタバコを吸った時だけα波が出るようになってしまっているのです。これがニコチン依存の症状のひとつで、タバコはいろんな病気の原因となる以外に、脳をα波が出にくいようにしてしまうのです。

タバコは脳の活動を邪魔してしまう訳ですから、わざわざ吸い始める必要は全くありません。

産業デザイン科 奥田 恭久