

週刊 **タバコの正体**

タバコを吸い始めると、知らない間にニコチン依存症になってしまいます。そうなってしまった人の脳は常に体内にニコチンがあることを要求し続けるわけですが、ニコチンの滞留時間は長くありません。だから、ニコチンが切れてくるとそれを補給するためにタバコが吸いたくなるのです。

ニコチンが切れると、「イライラ・欲求不満・怒り」などを感じ、落ち着かなくなったり、集中できなくなりやる気が低下するなどの症状が現れます。こうなると頭のなかは、「タバコを吸いたい」思いでいっぱいになり、喫煙するための行動に走るわけです。そして一服すると気分が落ち着き、やる気が回復するのですが、喫煙者はこの時の感覚を「ストレスが解消されリフレッシュされた」と思い込んでしまうのです。だから、「タバコは気分を落ち着かせる効果がある」と信じている人は少なくありません。

しかし、そもそもタバコを吸いたくなるのは体内のニコチンが切れてくるからなのです。もともとタバコを吸い始めていない人には、全く感じることはない“イライラ”を解消するために周期的にタバコを吸わなければならない、いや「吸わされている」と言う訳です。

その様子を示したのが下の図です。タバコに手を出していない人は、ニコチンには一切影響されず一日中過ごすことができますが、一旦ニコチンを体内に取り込んだ人達は、毎日何度もニコチンを使い果たすたびにタバコを吸ってそれを補給し続けなければなりません。

喫煙者がタバコを吸うと気分が落ち着く瞬間は、非喫煙者の通常の状態に戻っているだけです。つまり、タバコを吸い始めるのは、わざわざイライラを感じるためにニコチンを取り込むようなものなのです。

だから、やっぱりタバコに手を出すのは馬鹿げていますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

