

週刊 タバコの正体

タバコは人体に有害であることは、ほとんどの人が知っています。にもかかわらず習慣的に喫煙している人もたくさんいます。そこで、そんな喫煙者たちの意識を調査した厚生労働省による「平成23年

現在習慣的に喫煙している者における、禁煙の意思



国民健康・栄養調査」の結果を紹介しましょう。左の円グラフに示すように、「やめたい」もしくは「減らしたい」と思っている人が60%以上を占めています。

つまり半数以上の喫煙者は、できれば禁煙したいと思っ
ているのですが、気持ちとは裏腹に、健康に良くない事は「わか
っちゃいるけど、やめられない」のが喫煙者の実情なのです。
皆さんは、どうしてそうなるのか知っていますよね。そうです、
“ニコチン依存症”になっているからです。

株式会社保険出版社「健康生活のススメ 禁煙」サイトから

各使用者のなかで依存症になる人の割合

ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン

依存症になった人での禁断症状の強さ

アルコール > ヘロイン > ニコチン > コカイン > カフェイン

依存症になった人でのやめることの難しさ

(アルコール = コカイン = ヘロイン = ニコチン) > カフェイン

ニコチンは
ヘロインと同じくらい
やめるのが難しい

“ニコチン”はタバコ
の煙に多く含まれる物
質で、体内に吸収され
ると脳の神経に作用し
て快感を感じさせます。
この感覚に慣れてしま
うと“ニコチン依存症”
となり、「わかっちゃい
るけど、やめられなく」
なるのです。

Royal College of Physicians : "4. Is Nicotine a drug of addiction ?" Nicotine Addiction in Britain.
a report of the tobacco advisory group of the Royal College of Physicians.
ファイザー「すぐ禁煙.jp」サイトから
Royal College of Physicians of London : 83, 2000

この仕組みは、左
上の表にある<ヘロイ
ン><コカイン>などの覚せい剤と同じで、しかも一旦依存症になってしまうと、やめる難しさも同程度

です。そしてじつは、ニコチンはヘロインやコカインよりも、依存症になりやすいとされています。だから、有害だと知っていても興味本位でちょっとだけ試すつもりで吸い始めてしまうと、案外簡単にニコチン依存症になる確率が高いのです。つまり、ニコチン依存症は「なりやすく、やめにくい」わけです。

「ちょっとだけ」の軽い衝動がもとで、何十年もタバコを吸い続けてしまうなんて、まったくバカらしい
ですよ。 「わかっちゃいるけど、やめられない」と後悔するより、「わかっているなら、はじめない」こと
の方が良いはずですよ。

産業デザイン科 奥田 恭久