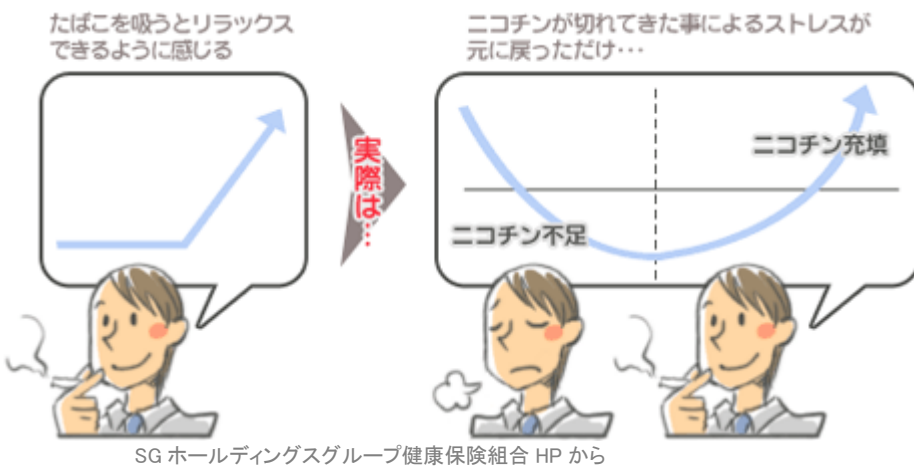


週刊 タバコの正体

ニコチン依存症になると、体内のニコチンが不足するたびに気分がすぐれなくなったり、タバコが吸いたくて落ち着かなくなる毎日を過ごさなければなりません。多くの喫煙者は、下のイメージ図のように「タバコを吸うとリラックスできる」と思い込んでいますが、実際はニコチン切れが解消されて普段の状態に戻っただけなのです。

ところで、リラックスしている時の脳の状態を知っているでしょうか。脳の活動状況は脳内の神経細胞が発する電気的変化で知ることができるのですが、それを測定したものを“脳波”と呼んでいます。脳



波を形にしたのが一番下の図ですが、脳が活発になるほど波の周期が細かくなり、脳波が0Hzになると脳が活動していない脳死状態となるのです。

さて、リラックスしている時はアルファ波と呼ばれる脳波が出ています。そして、何かに集中し始めると少し細かいベータ波が出てきます。しかし、怒りや不安を感じたり緊張したりすると、さらに細かいガンマ波が出ると言われています。反対に、脳の活動が低下して眠くなると脳波はゆっくりとなり、シータ波やデルタ波と呼ばれる脳波になります。

名称	脳波数値	脳の状態
γ (ガンマ) 波	30Hz以上	怒り・不安などでの興奮状態のときに現れます。
β (ベータ) 波	14~30Hz	通常の覚醒した状態のときに現れます。
α (アルファ) 波	8~13Hz	落ち着いたリラックス状態のときに現れます。
θ (シータ) 波	4~7Hz	傾眠時(眠入りばな)、うたたね状態、ほぼ無意識状態のときに現れます。
δ (デルタ) 波	4Hz以下	深い睡眠状態のときに現れます。
	0Hz	脳波が0Hzになると脳死を意味する。

γ(ガンマ)波 30Hz以上



興奮時に発生

β(ベータ)波 14~30Hz



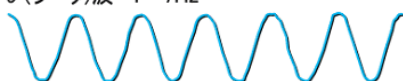
覚醒時に発生

α(アルファ)波 8~13Hz



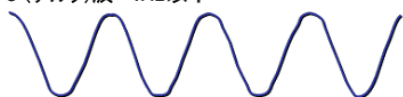
リラックス時に発生

θ(シータ)波 4~7Hz



まどろみ時に発生

δ(デルタ)波 4Hz以下



熟睡時に発生

resonance music HP から

つまり、脳の状態がちょうど良いとアルファ波が出ているのですが、たいていの人の普段はこの状態です。ところが、タバコを吸ってニコチンを補給しなければアルファ波が出にくくなっているのがニコチン依存症の人達で、この現象が一番上のイメージ図なのです。

いかがでしょうか。ニコチン依存症になると、タバコのをかりなければ、自分の力だけでリラックスできなくなる事を知っておいて下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久