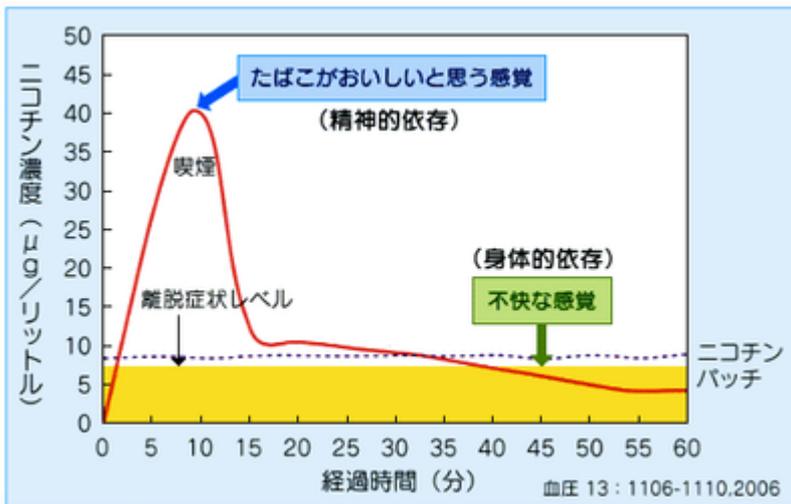


週刊 タバコの正体

タバコを吸うとその煙に含まれるニコチンの作用で、ドーパミンという快感を与える物質が脳内に発生します。ほとんどの人はこの快感に依存してしまい、頻繁にニコチンを生理的に欲求し続けます。

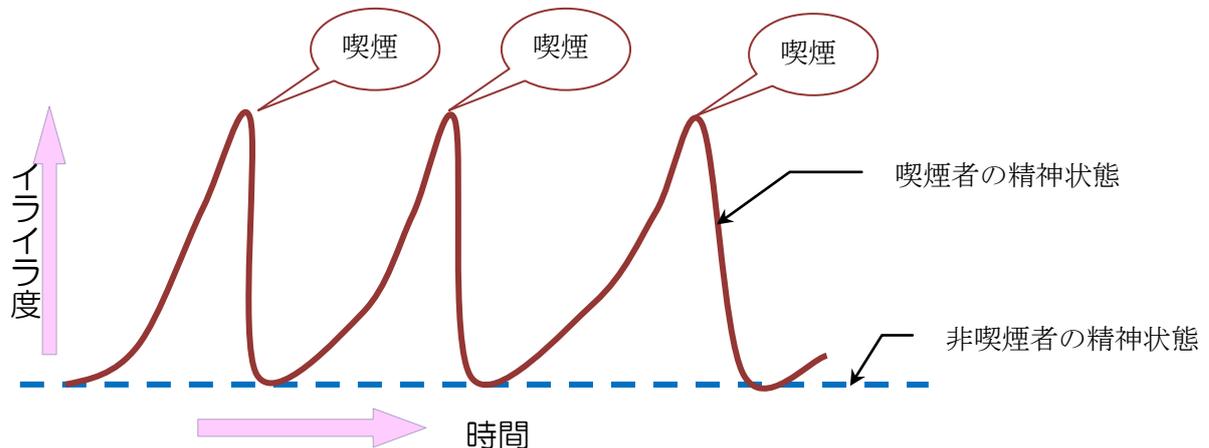


国立循環器病研究センターHPから

どうして頻繁に欲しくなるのかというと、左図を見てください。タバコを吸うと血液中のニコチン濃度が高くなります。濃度がピークに達している間ドーパミンが発生するので「タバコがおいしい」と思い込んでしまいます。

ところが、ニコチン濃度は時間がたつと低くなり、喫煙から45分もすると不快感に襲われ、タバコを吸いたくてイライラしてくるわけです。ニコチンの効果はたった45分しか持ちません。

喫煙者のなかには、「タバコはストレス解消になる」と考えている人が多くいます。これは、「ニコチン切れによるイライラ」をストレスだと感じているからです。確かにタバコを吸うと、このイライラは解消されますからね。



しかし、よく考えてみると上図のようにニコチン依存の人にとって、タバコを吸ってストレス解消したと感じているのは、じつは普通の状態に戻っただけなのです。つまり、ニコチン依存になると自動的に頻繁にイライラを感じてしまい、そのたびにタバコが必要となっているのです。

こんな仕組みを知ってしまうと、タバコに手を出すのはすごく馬鹿げていると思いませんか。だって、わざわざお金を出して、健康に有害な煙を吸い込み、それがために不必要なイライラに45分ごとに苦しむのですからね。

産業デザイン科 奥田 恭久