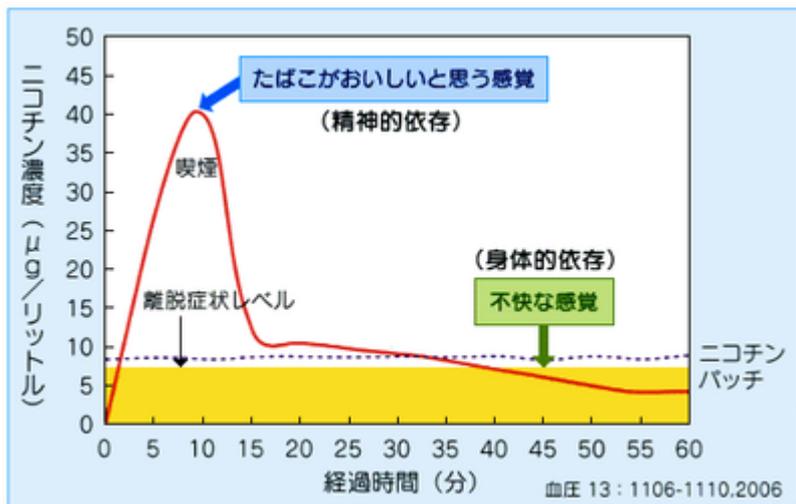


週刊 タバコの正体

喫煙者は毎日タバコを吸い続ける生活を送っています。タバコは身体に有害だとわかっているにもかかわらず、吸う事を我慢できないのはニコチン依存症になってしまっているからです。



国立循環器病研究センターHPから

一旦ニコチン依存症になってしまうと、左のグラフに示すように体内のニコチンが切れてくると生理的に不快な感覚が増し、イライラしてしまいます。喫煙者にとって、この状態は相当なストレスとなります。

だから、ニコチン依存症の喫煙者は、我慢した後にタバコを吸うと「タバコの煙がおいしい」と感じ、一気にストレス状態から解放されます。喫煙者は、こんな瞬間を毎日何回も繰り返しているわけです。

このストレスから解放される瞬間を毎日経験している喫煙者は、『タバコはストレスを解消するために必要』だと思い込んでしまいます。しかし、このストレスは“ニコチン切れがもたらすイライラ”のことで、ニコチン依存症の人しか感じないストレスだと言う事に気がついていません。つまり、タバコを吸わない人は感じないストレスのために、タバコを吸い続けているわけです。

この様子をイメージすると下図のようになります。ニコチン依存症の人はニコチンが切れるたびに、タバコを吸わない人の精神状態に戻るためにタバコを吸い続けているだけなのです。だから、タバコは決してストレス解消に役立つわけではありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

