

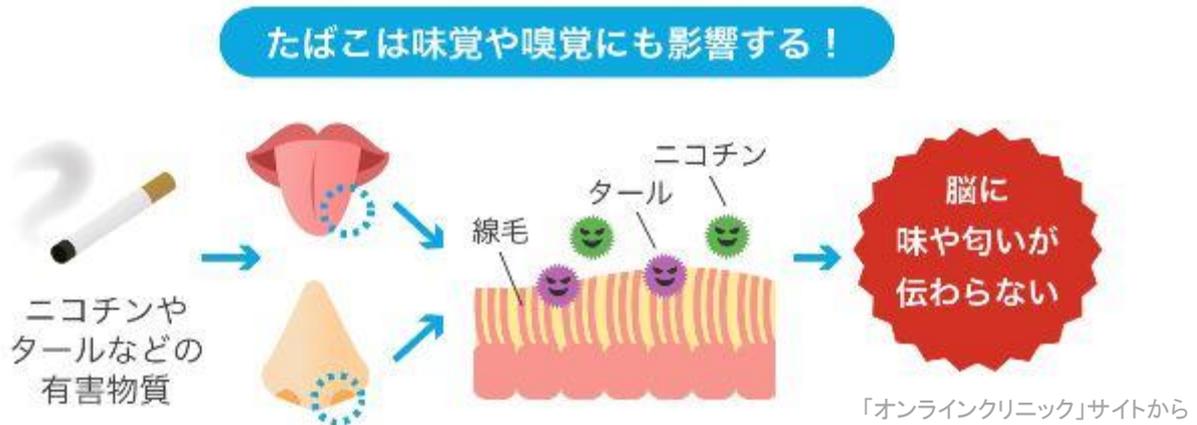
週刊 タバコの正体

タバコを吸い続けると、味やニオイに鈍感になることを知っているでしょうか。下図にあるようにタバコの煙に含まれるニコチンやタールは、舌の表面にある味を感じる細胞や、鼻の奥にあるニオイを感じる細胞に悪影響を与えます。すると、タバコを吸わない人なら感じるはずの味やニオイを感じることができなくなり、悲しいことに喫煙者たちは食べ物の本来の味やニオイを感じていない事を知らないまま生活しているのです。

ところが、タバコを吸うのをやめて48時間を過ぎると、味覚や嗅覚が回復し始めます。だから禁煙に成功した人達は、「食事がおいしくなった」とか「他人のタバコのニオイがすぐわかるようになった」という経験をするそうです。

タバコを吸い始めてしまうと、こんな所でも損をしてしまいますよね。

産業デザイン科 奥田 恭久



禁煙の効果	20分	▶	血圧が正常になる
	8時間	▶	血液中の酸素濃度が正常になる
	24時間	▶	心筋梗塞のリスクが減る
	48時間	▶	味覚、嗅覚が回復し始める
	2週間～3ヶ月	▶	循環機能が改善、歩行が楽になる
	1～9ヶ月	▶	咳、疲労、息切れが改善する
	5年	▶	肺がんリスクが半分に減る
	10年	▶	肺がんリスクが非喫煙者と同程度になる