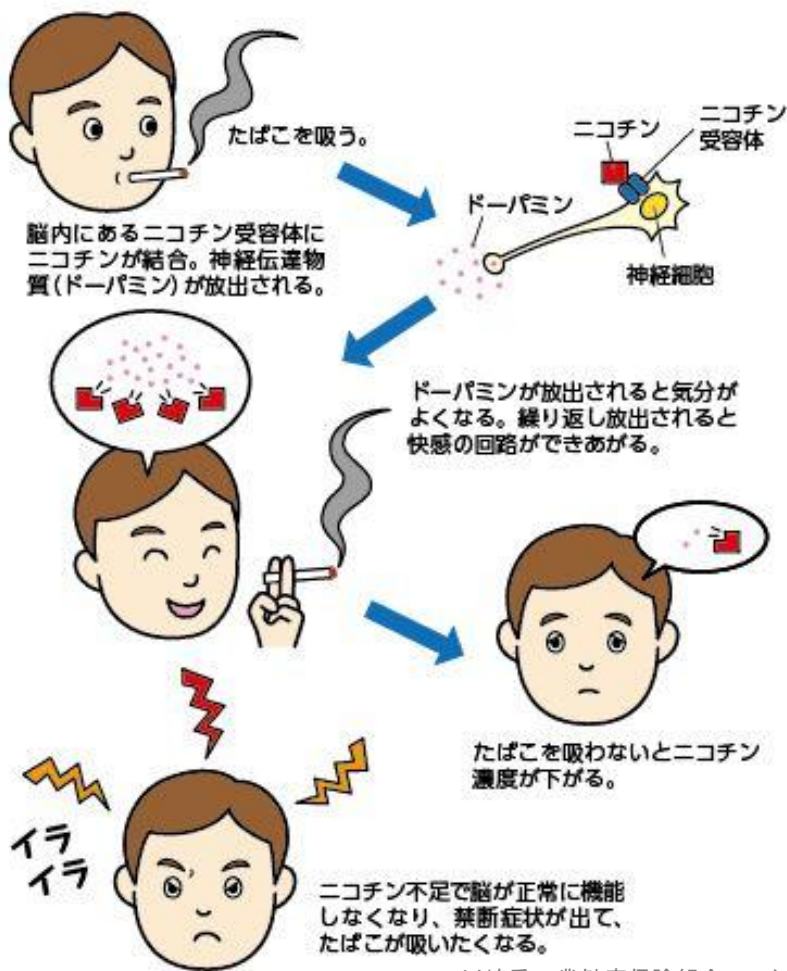


週刊 タバコの正体

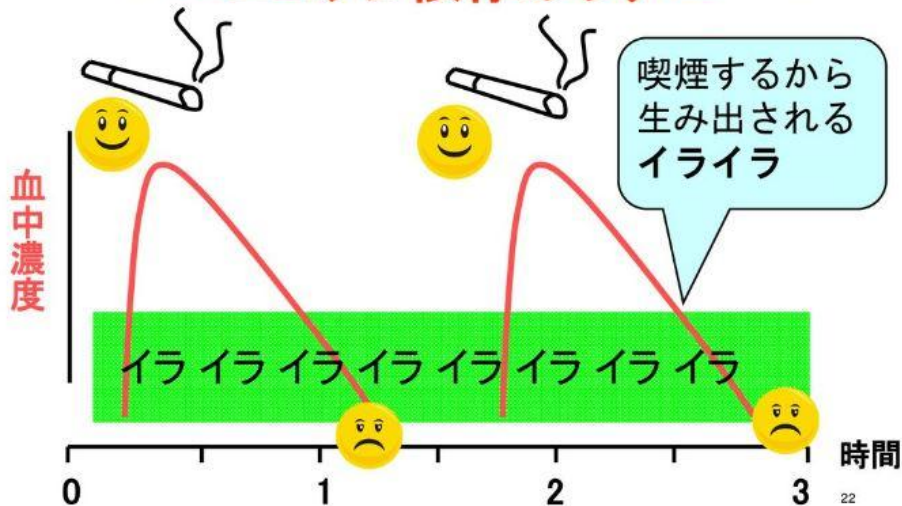
ニコチン依存症のメカニズム



川崎重工業健康保険組合 HP から

喫煙がやめられない仕組み

～ニコチン依存のワナ～



提供 佐久間内科小児科医院 佐久間秀人氏 (一部改変)

タバコを吸い始めると、なぜかやめられなくなり、毎日必ず何本も吸いたくなってしまいます。タバコの煙は、それほど美味しいのでしょうか。

煙がそんなに美味しい訳はありません。じつは、タバコに含まれる“ニコチン”という成分のせいで、やめられなくなるのです。ニコチンは覚せい剤と同じように、脳の神経細胞に作用して気分を良くする働きをします。一度、この感覚を脳が覚えてしまった人は、毎日ニコチンを要求し続ける病気になってしまうのです。この病気を“ニコチン依存症”と言います。

ニコチン依存症の人は、体内のニコチン濃度が下がるとイライラしてきて、タバコを吸いたくなって仕方がなくなります。そして我慢できなくなると、なんとかしてタバコを吸い込んで気持ちを落

ち着かせるのですが、また1時間もすると、イライラしてくる…という毎日を送っています。

毎日、必ずニコチン切れによるイライラが襲ってくるのですから、なんとも気の毒で、かわいそうですよね。

だから「タバコを一生吸わない」と思うのは当然です。

産業デザイン科 奥田 恭久