

**週刊 タバコの正体**

一旦タバコを吸い始めてしまうと、毎日何本も吸わずいられなくなります。その仕組みは、下図に示すとおりタバコに含まれているニコチンのせいであることは以前も紹介しましたね。つまり快感を得るためにタバコを吸ってニコチンを補っているわけですが、残念ながらニコチンは快感をもたらすと同時に血管を収縮させる働きもします。そしてタバコの煙に含まれる一酸化炭素は血液が酸素を運ぶのを妨げます。さらに活性酸素は免疫力を低下させ、結果的に血管を痛めます。

以上のように、一時的な快感のためにタバコを吸い続けると、同時に血液の流れを悪くさせるので、脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を引き起こす確率がどんどん高くなります。

そもそもタバコを吸い始めなければ感じる事のないイライラを解消するために、自分の身体を痛め続けるなんて、どう考えても馬鹿げていると思えないですよね。

産業デザイン科 奥田 恭久

