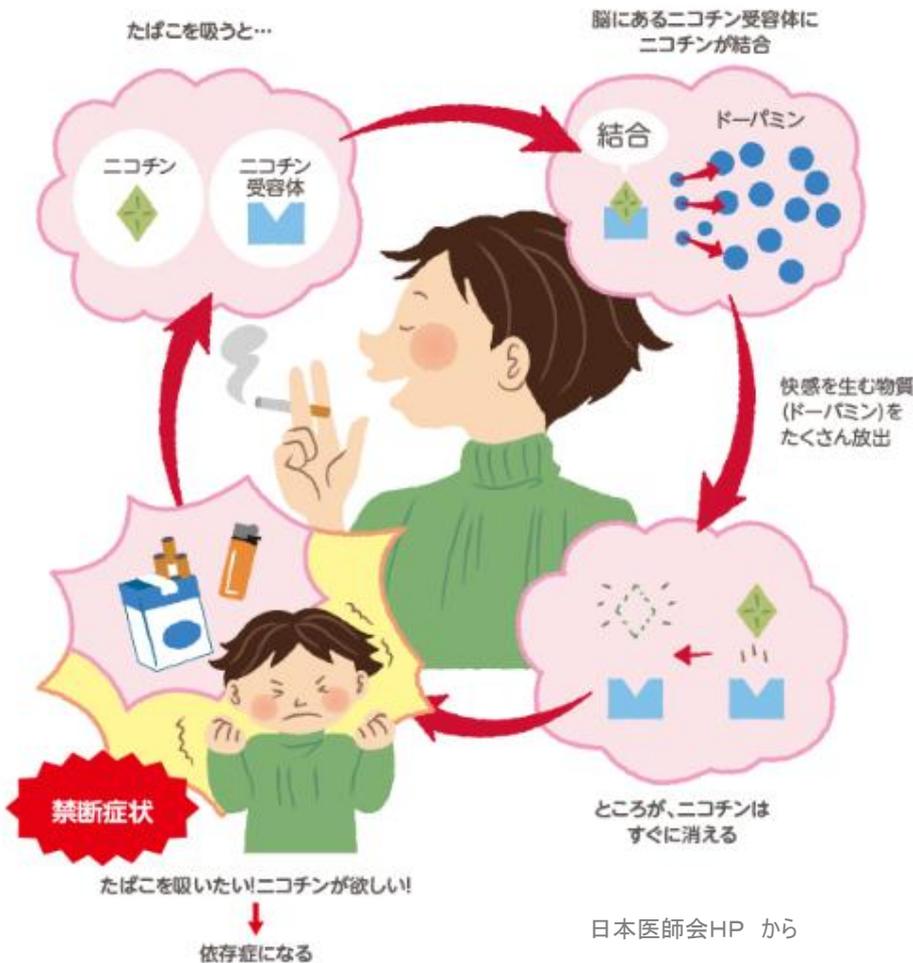


週刊 タバコの正体

たばこがやめられなくなるニコチンのワナ！



何かのきっかけでタバコを吸い始めてしまった喫煙者の中には、「タバコはやめた方が良いのはわかっているけど、やめられない」という人が多いと思います。

「やめたいのにタバコを我慢できないのは、意志が弱いから」などと言われることがありますが、左図に示すように意志の届かない“脳”の働きが影響しているので、気持ちだけではタバコをやめるのは難しいのです。

タバコに含まれるニコチンが脳に届くと生理的に快感を生むドーパミンという物質がたくさん放出されます。一旦この感覚を知った脳は、常にニコチンを要求してしまいます。これがニコチン依存症です。

体内に入ったニコチンはすぐに消えてしまうので、ニコチン依存症の人は左下図のように頻繁にタバコを吸ってニコチンを補給しないと落ち着かなくなってしまう。

こんな“ニコチンのワナ”にかからないために、タバコに手を出してはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久

血中ニコチン濃度と時間

