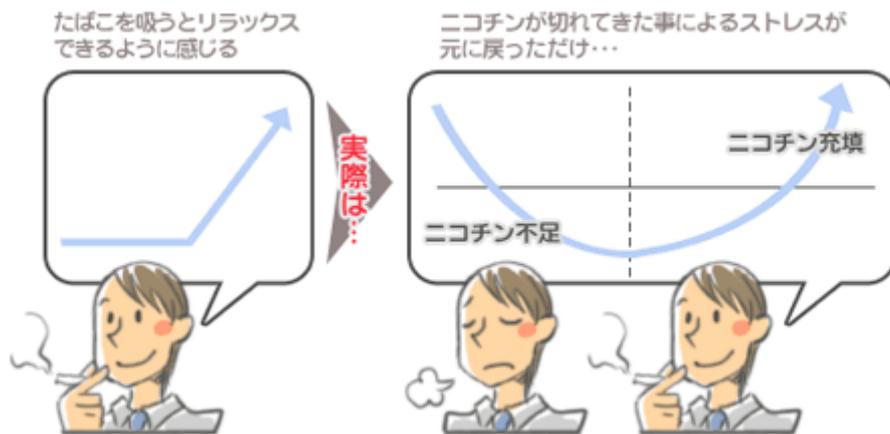


# 週刊 タバコの正体

ニコチン依存症の喫煙者の中には、「タバコはストレス解消のために必要」だと考えている人が多いだろうと思います。確かに下図(左)のように、タバコを吸うとリラックスできるように感じるのですが、そう考えるのも無理はありません。しかし、実際は……体内のニコチンが切れてきた事によるストレスが元に戻っただけ……です。

つまり、そもそもタバコを吸わない人は感じないニコチン依存症によるストレスを解消して、普通の状態にもどるためにタバコが必要だということなのです。

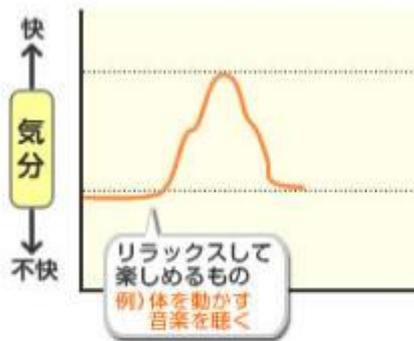
いかがでしょう。タバコを買って吸い始めると、ニコチン切れによるストレスも一緒についてくるわけで、わざわざお金をだして、このストレスを買っているようなものです。そう考えると、本当にバカバカしく思えてきませんか。



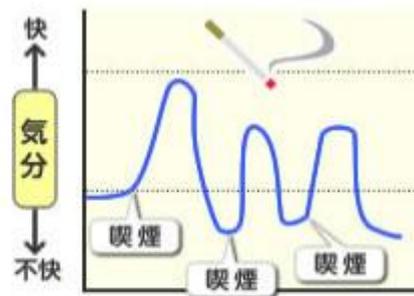
SGホールディングスグループ健康保険組合HP から

こんな事情を知らずに、興味本位でタバコを吸い始めてしまうのは、まるでスマホにアプリをインストールするかのよう、自分にニコチンをインストールするようなものです。一旦インストールしてしまうと、このアプリはずっとニコチン切れのストレスを生み出し、ニコチンを要求し続けます。

## 《タバコを吸わない人》



## 《タバコを吸う人》



タバコを吸っている人は…

**日常のストレス**  
例) 仕事、育児、渋滞など

+

**ニコチン切れのストレス**

だから、やっぱりタバコはやめときましょう。

ブラザー健康保険組合HPから