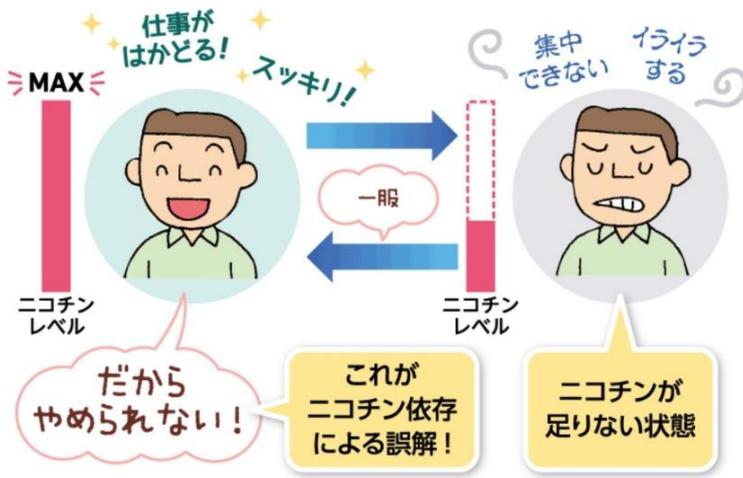


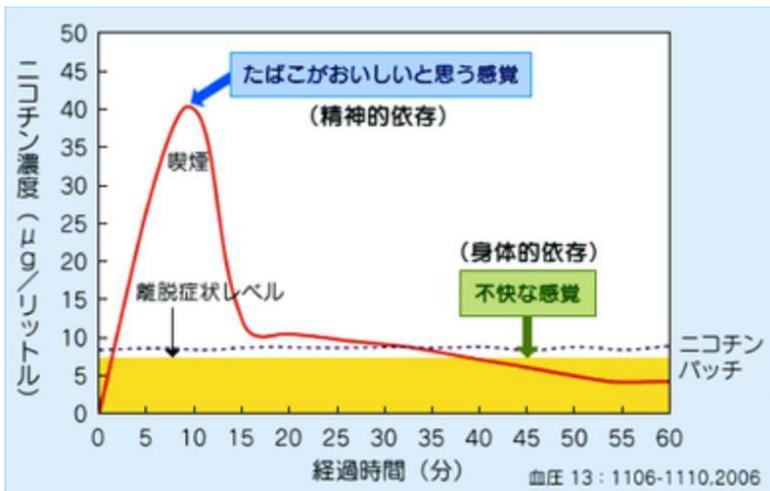
週刊 タバコの正体

●ニコチンによる誤解



そもそも、たばこを吸わなければこの繰り返しは起こりません。

独立行政法人環境再生保全機構 WEB版すこやかライフ から



ニコチン依存症の人は左図のように、体内のニコチン量が生活のパフォーマンスに影響します。集中力を維持するために定期的にタバコを吸ってニコチンを補給しなければならない事は、繰り返し伝えてきましたので、わかってもらえていますよね。

「だから、やめられない」と思い込んでいる喫煙者は大勢います。確かにニコチン依存症から抜け出すのは簡単ではありません。しかし、禁煙は不可能な事ではありません。

左のグラフを見てください。喫煙者体内のニコチン濃度を示したもので、喫煙直後が最高で、そこからだんだん減っていきます。そして、点線(離脱症状レベル)を下回ると不快な感覚が生まれ、タバコが吸いたくなるのですが、見方を変えれば、ニコチン濃度がこのレベルより高ければタバコを吸いたくならないのです。

ならば、常にこのニコチン濃度をキープしておけばタバコが必要なくなり、禁煙につながるとしてできたのが、身体に貼っておけば少量のニコチンを補給し続ける“ニコチンパッチ”です。

左図のように、ニコチンパッチの他にも禁煙補助薬があり、薬局や病院でそれらを使った禁煙治療を受けることができます。タバコを吸い始めない事が一番良いのですが、ニコチン依存症は治療する方法があり、禁煙は不可能ではない事も知っておいて下さい。

主な禁煙補助薬の標準的な使い方



朝日新聞DIGITAL HP から

産業デザイン科 奥田 恭久