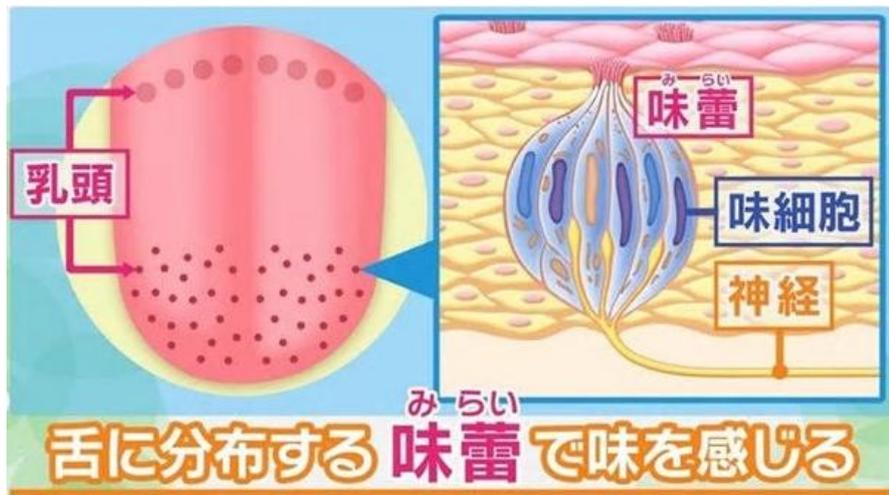


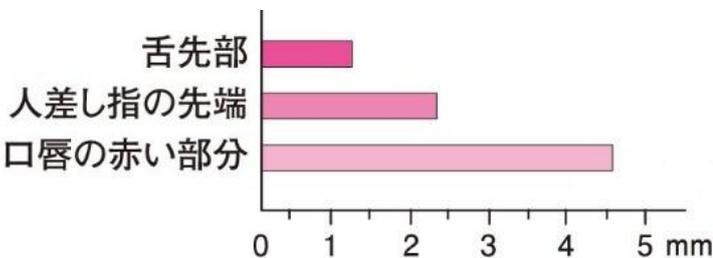
週刊 タバコの正体

食事をした時、「おいしい」って感じると幸せな気分になりますよね。毎日の生活のなかでそんな瞬間を迎えることがすごく楽しい人は多いはず。私たちはそんな味を舌で感じるのですが、そのしぐみを少し紹介しましょう。図にあるように、舌の表面にある凹凸(乳頭)の内部にある味蕾と呼ばれるところで味をキャッチし、その信号が神経を通じて脳に届き、「おいしい」と感じるわけです。

また、舌の皮膚は他の皮膚より敏感にできています。皮膚の2か所を同時に刺激して、それを認識



NHK 健康ch サイトから



看護roo サイトから

できる最小距離を測定したのが下のグラフですが、舌先は唇や指先よりも短いので敏感だと言えます。

そんな敏感な舌の上に、喫煙者は毎日何度も有害なタバコの成分を吹きかけているわけですから、味を感じる機能に影響がでもおかしくありません。その事を裏付けるような調査結果をみて下さい。

禁煙に成功した人達が感じた「禁煙の効果」の3番目に「ご飯がおいしくなった」がランキングされています。100人中43人がそう答えているのですから、タバコは味覚に影響を与えています。

禁煙成功者 100 人が感じた禁煙の効果ランキング (複数回答可)

- | | | |
|----|--------------|-------------|
| 1位 | 節約になった | 79人 / 100人中 |
| 2位 | 臭いが気にならなくなった | 48人 / 100人中 |
| 3位 | ご飯がおいしくなった | 43人 / 100人中 |
| 4位 | 咳や痰が出なくなった | 35人 / 100人中 |
| 5位 | 肌や髪がきれいになった | 28人 / 100人中 |
| 6位 | 周りからの評価が上がった | 23人 / 100人中 |
| 7位 | 行動に制限がなくなった | 21人 / 100人中 |
| 8位 | 寝起きが良くなった | 18人 / 100人中 |

おいしい食事ができる毎日が過ごせているはずが、タバコを吸い続けるとその味を感じる事ができないのですから、もったいないですよ。

おいしさとタバコを引き換えるなんて、やめときましょう。

産業デザイン科
奥田 恭久