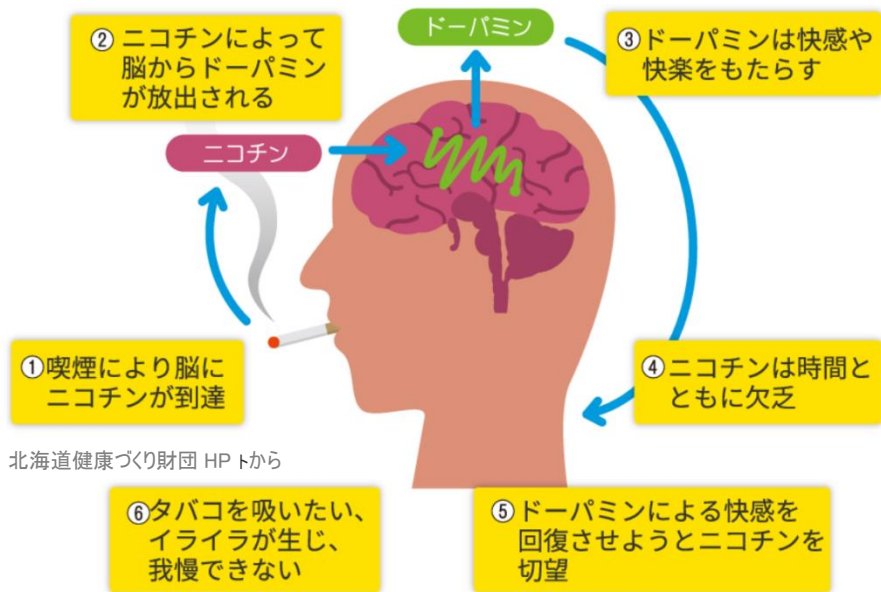


週刊 **タバコの正体**



北海道健康づくり財団 HP 卜から

「タバコは健康に悪い」ことは誰でも知っているのに、なぜ吸い続ける人がいるのでしょうか。それは、タバコに含まれる“ニコチン”のせいなのです。

タバコの煙を吸い込むと肺を経由してニコチンが血液に溶け込み脳に届きます。するとニコチンに反応して“ドーパミン”という物質が放出されます。ドーパミンは快感をもたらす作用があるので、人々は心地よくなるのです。

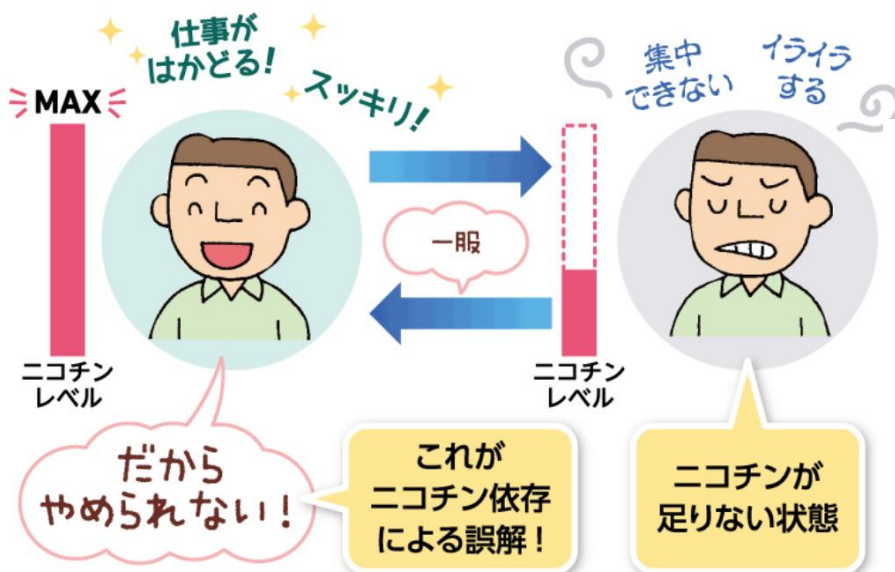
ニコチンが体内に入るとドーパミンが出て心地よくなる事を何回か繰り返してしまうと、「タバコを吸うと心地良くなる」ことに頼り始めてしまう訳です。これが“ニコチン依存症”の始まりで、「タバコは健康に悪い」どころか気持ち良くなるものとして意識のなかに潜んでしまうのです。

こうなると、タバコは簡単にやめられなくなります。というのも下図のように、体内のニコチンはすぐ消えてしまうので、そのたびに心地よくなるタバコを吸いたくなるのです。つまり、体内にニコチンがないと気分が落ち着かなくなる“ニコチン切れのストレス”を解消するため、タバコを吸い続ける毎日となるわけです。

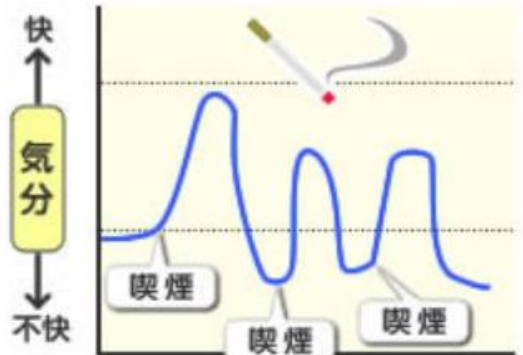
喫煙者しか感じないニコチン切れのストレス解消のために有害な煙を毎日吸い続ける事になってしまうのですから、タバコを吸い始めるなんて、ありえない選択ですよ。

● ニコチンによる誤解

産業デザイン科 奥田 恭久



ニコチン切れのストレス



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。

環境再生保全機構 HP「すこやかライフ No.51」サイトから

ブラザー健康保険組合 HP「たばこの真実」サイトから