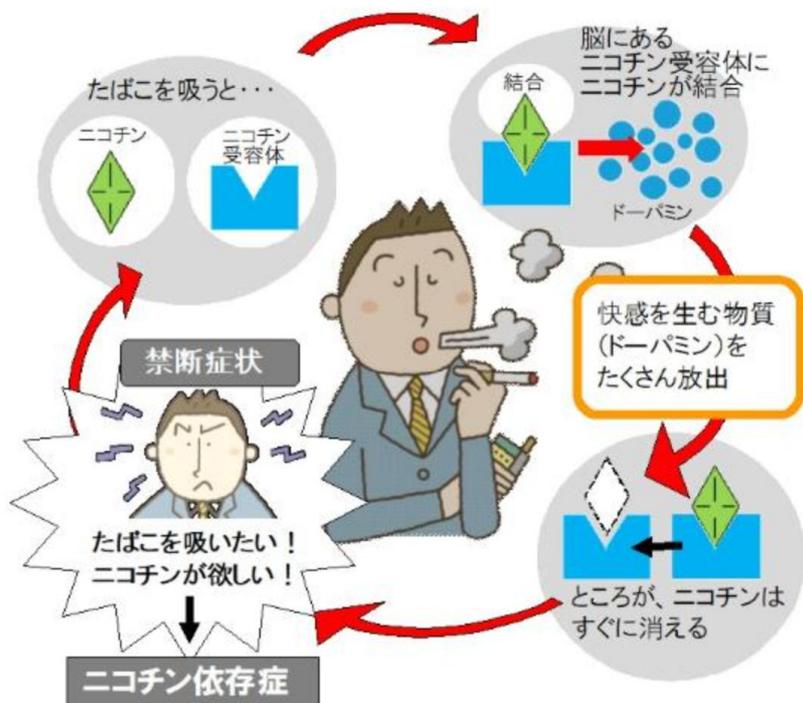


**週刊 タバコの正体**



前橋市 HP から

一旦タバコを吸い始めてしまうと、なぜかやめられなくなります。そして長年吸い続けていると、有害成分満載の煙を「おいしい」とさえ感じてしまうのです。

こんな不可解な現象が起きる原因は煙に含まれる“ニコチン”にあります。ニコチンが脳に届くと快感を生むドーパミンが大量に発生します。すると勝手に心地よくなり、タバコのおかげだと思っただけで、これが「おいしい」の秘密です。

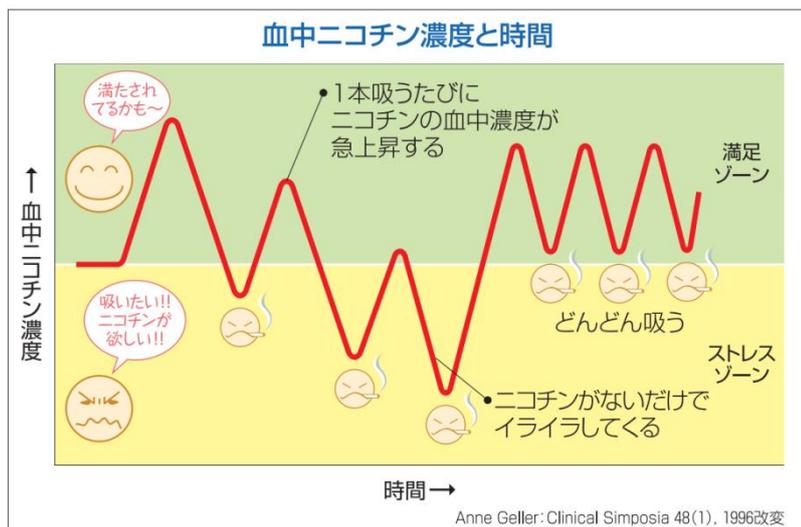
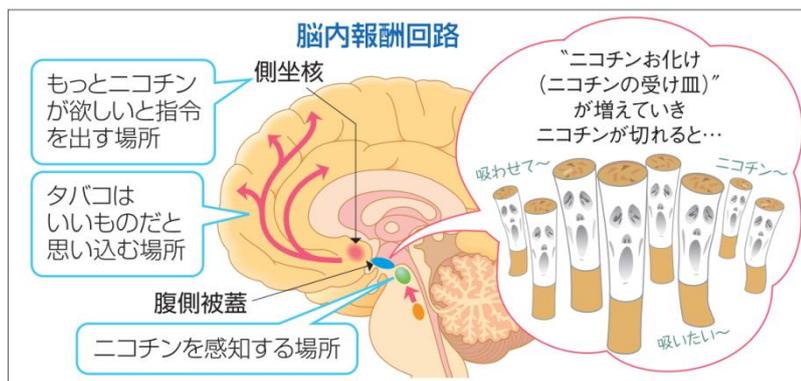
ところがニコチンはすぐ消えてしまうので、大量のドーパミン放出を経験した脳は、新たなニコチンを要求するようになります。脳内報酬回路に異常が起きているわけで、これが“ニコチン依存症”という病気です。

この病気になると、来る日も来る日も朝起きて夜寝るまでの間はずっとニコチン濃度を“満足ゾーン”に保つために頻繁にタバコを吸わなければならないのです。

そんな状況に自分が陥った姿を想像してみてください。とても憂鬱な気持ちになりませんか。

来る日も来る日も朝から晩までタバコを手放せない生活が待っているのですから、吸い始めてはいけません。

産業デザイン科 奥田恭久



Anne Geller: Clinical Simposia 48(1), 1996改変