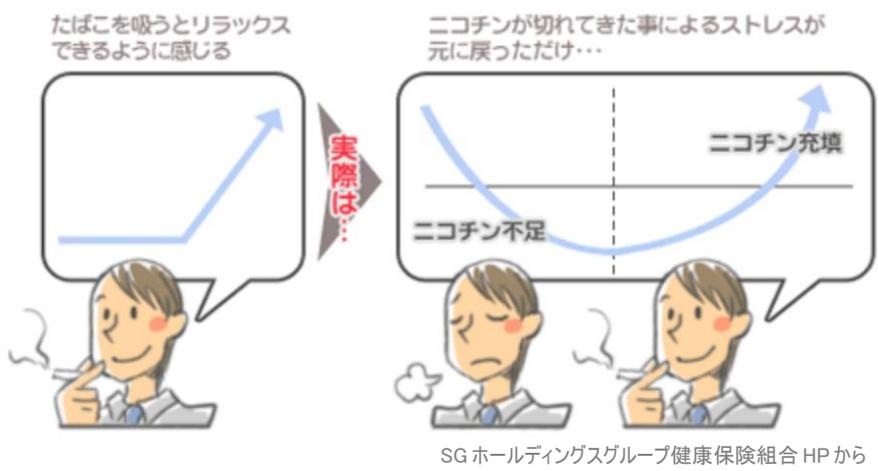


週刊 タバコの正体



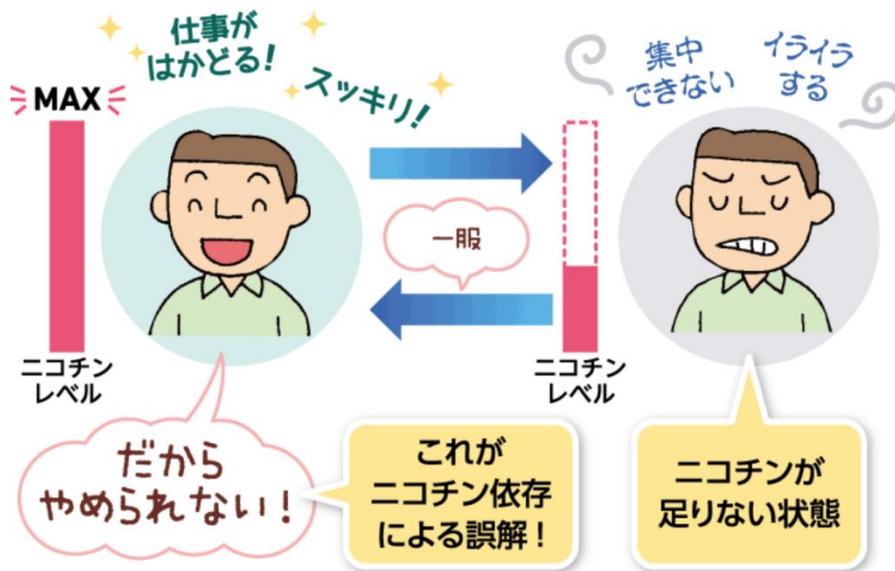
「タバコを吸うとリラックスできる」と思っている人はいませんか。多くの喫煙者はそう思っているし感じていることでしょう。しかし、左図にあるように実際はニコチン切れによるストレスが解消されているだけで、もとの状態に戻っただけなのです。

喫煙者は体内のニコチンが足りなくなるとイライラして集中できなくなるのですが、タバコを吸うとこのストレスから解放されスッキリするわけです。この瞬間に「タバコを吸うとリラックスできる」と実感するのですが、これはニコチン依存症の人だけの感覚なのです。

ニコチン依存になると、タバコを吸わない人が感じる事が出来ないイライラを毎日必ず感じ続けるわけですから、つまり、タバコを吸っている人は、“日常のストレス”に加え“ニコチン切れのストレス”を感じ続ける毎日を送らなければなりません。

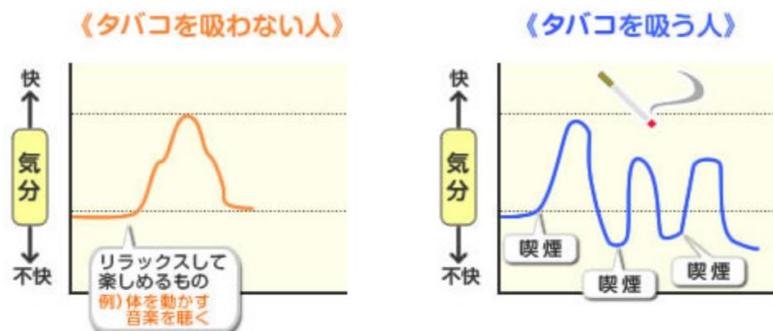
興味本位でタバコに手を出してしまうと、こんな必要のないストレスを背負ってしまうことになります。しっかり心にとめておいて下さい。

産業デザイン科 奥田恭久



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 から



たばこを吸っている人は...

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