

週刊 タバコの正体

喫煙者のなかには「できればタバコをやめたいけど、やめられない」と言う人が少なくありません。それはタバコに含まれているニコチンの作用である事は、すでに紹介しましたね。覚えてくれていると思いますが、やめられなくなるのはニコチン依存症になってしまったからです。

ニコチン以外にもヘロインやコカインなどの麻薬を使用しても依存症になりますが、その程度の違いをまとめたのが下図です。なんと依存症になる割合が一番高いのはニコチンなのです。そして、やめる難しさはどれも同じとされています。

ニコチンは、ヘロインやコカインなどの麻薬と同じくらい依存性が高い！

- 使用者が依存症になる割合
ニコチン > ヘロイン > コカイン > アルコール > カフェイン
- 依存症になった人の禁断症状の強さ
アルコール > ヘロイン > ニコチン > コカイン > カフェイン
- 依存症の人がやめる難しさの度合い
【コカイン = ヘロイン = アルコール = ニコチン】 > カフェイン

Royal College of Physicians : Nicotine Addiction in Britain : A Report of the Tobacco Advisory Group of the Royal College of Physicians. 2000 より作図

やめるのが難しいので、禁煙外来というお医者さんでニコチン依存症を治療してもらう事ができますが、下のグラフは禁煙外来で禁煙指導を受け、禁煙できた人の割合を示しています。

3週間の禁煙指導が終了した段階では72%の人が禁煙できていますが、6ヶ月後には53.7%に減ってしまっています。つまり、禁煙指導を受けても禁煙継続できるのは約半数なのです。

だから、やっぱり「タバコはなかなかやめられない」のです。

だからこそ、最初からタバコを吸い始めない事が重要だと覚えておいてください。

産業デザイン科
奥田恭久

