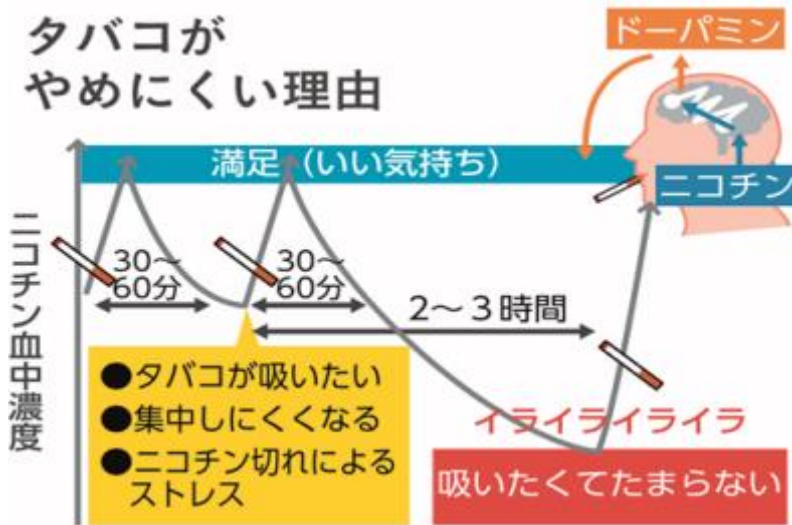


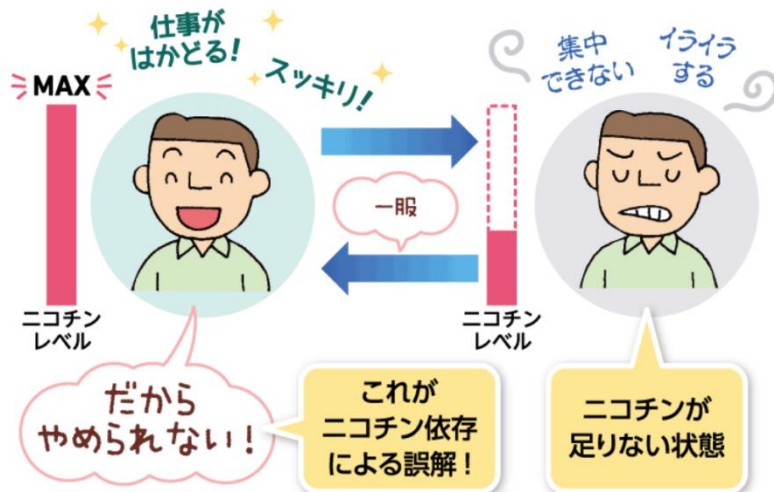
週刊 **タバコの正体**

タバコが  
やめにくい理由



住友ファーマ健康保険組合 「喫煙者ゼロを目指す Q&A」から

●ニコチンによる誤解

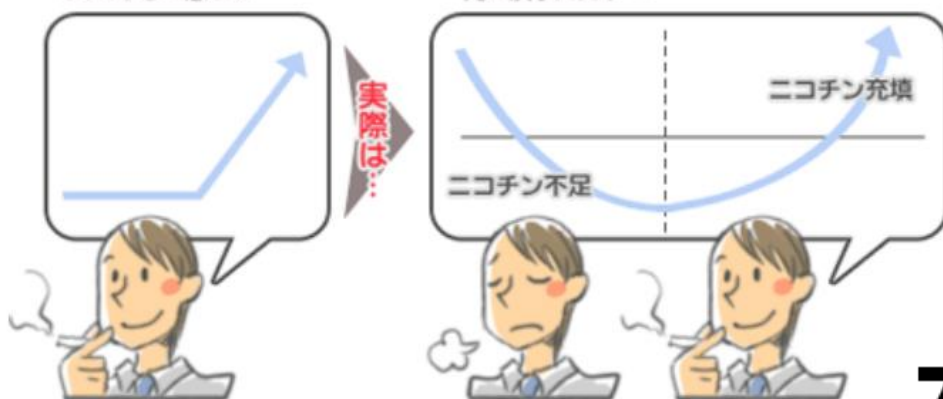


そもそも、たばこを吸わなければこの繰り返しは起こりません。

環境再生保全機構 「すこやかライフ」サイトから

たばこを吸うとリラックス  
できるように感じる

ニコチンが切れてきた事によるストレスが  
元に戻っただけ...



SG ホールディングスグループ健康保険組合 HP から

タバコに含まれるニコチンのせいで、いい気持ちになる事に慣れてしまった人は、体内のニコチンがなくなってくると落ち着かなくなりイライラしてきます。そうすると、タバコを吸いたくてたまらなくなるのです。そこで、タバコを吸うとしばらくは気分が落ち着くのですが、1時間もすればニコチンがなくなってしまい、またイライラしてきます。

喫煙者たちは、このイライラが解消されるとスッキリし、仕事がかどるように感じてしまうので、「タバコを吸うとストレスが解消される」と思い込んでしまうわけです。

しかし、このイライラはニコチン切れのせいなので、そもそもタバコを吸わない人は感じる事はありません。つまり、タバコを吸い始めると、ニコチン切れのイライラを自分の体にインストールしてしまうようなものなのです。

一旦、ニコチンをインストールしてしまえば、来る日も来る日も毎日、このイライラが必ず襲ってくるのです。

いかがですか、こんな unnecessary イライラと付き合うなんて、御免こうむりたいですね。

だから、タバコに手を出してはいけません。

産業デザイン科 奥田恭久