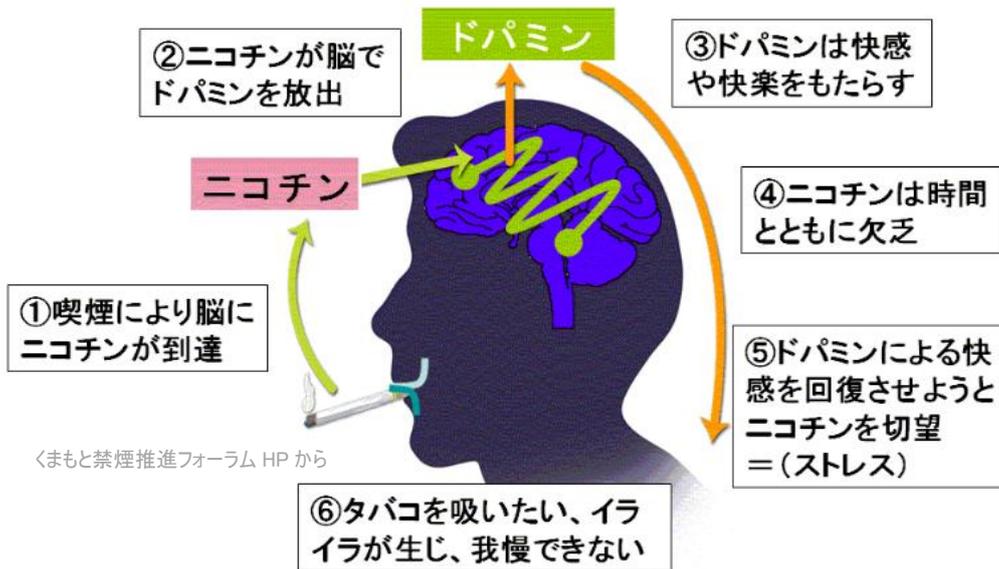


週刊 タバコの正体

一旦タバコを吸い始めると、多くの人がやめられなくなります。その訳は下図のとおりタバコの煙に含まれる“ニコチン”が脳で快樂をもたらす“ドパミン”を放出させるためです。タバコを吸うたびに心地良くなることに慣れてしまうと、日常的にニコチンが必要となる“ニコチン依存症”となり、タバコがやめられなくなるという訳です。



ニコチン依存症の人は体内のニコチンがなくなってくると、ドパミンによる快感を回復させるためニコチンが欲しくなります。つまりタバコが吸いたくなるのですが、この「吸いたくなる」ことがストレスとなるのです。

そこで、左図のような場面を想像してみてください。

ある営業担当者が、まったく初めての会社に売り込みに訪問するとしましょう。すごく不安になりドキドキするでしょうね。もし担当者が喫煙者だった場合は、不安からくるストレスを解消するためタバコに頼りたいストレスも感じてしまいます。こんな場面で「タバコが吸いたい」というイライラを抱えながら活動をする事になるのは、すごく不利ですよ。

タバコを吸い始めなければ、このストレスを感じる事はありません。不必要なストレスを感じるためにタバコを吸い始める必要はありません。

産業デザイン科 奥田 恭久

