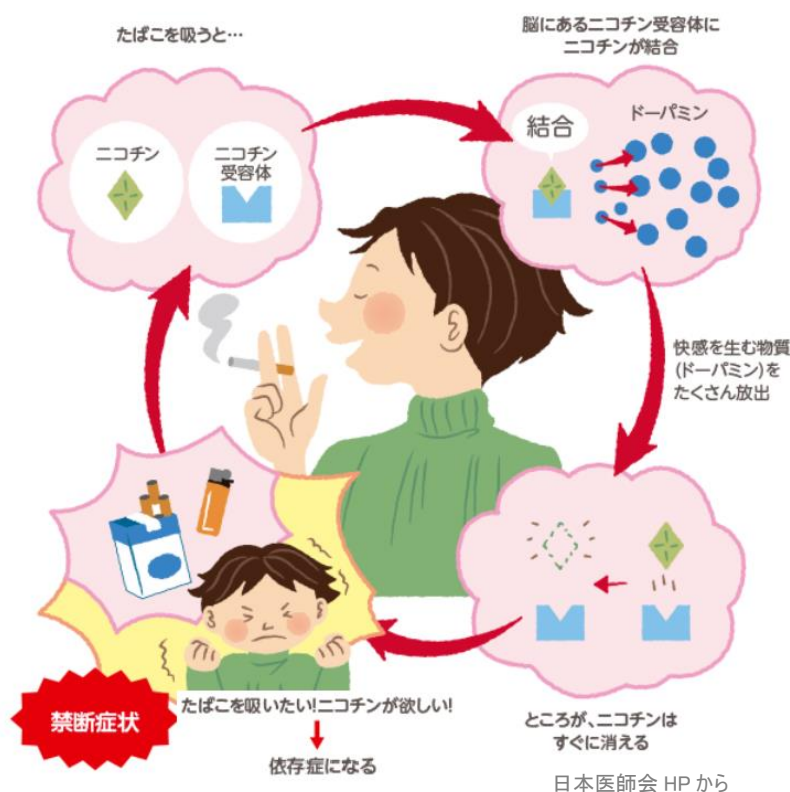


# 週刊 タバコの正体

## たばこがやめられなくなるニコチンのワナ！

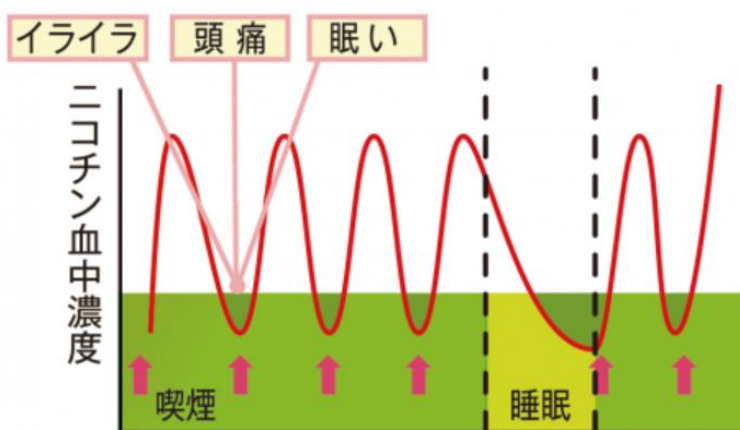


タバコを吸い始めると、毎日欠かさず吸い続ける事になってしまいます。まるで食事をするかのように、毎日必ず何本も口にするのです。そして、「タバコがなければ、生きていけない」という喫煙者がいるくらいの存在になってしまうのです。

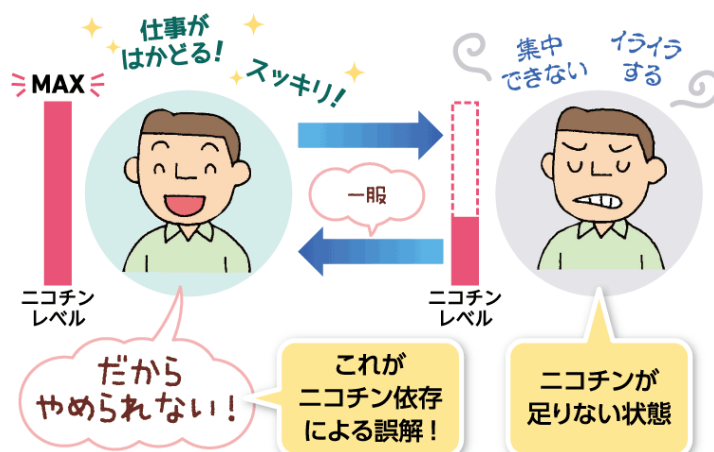
有害物質がいっぱいの煙なのに、どうしてそんなに毎日吸いたくなるのでしょうか。

それは左図にあるように、タバコに含まれるニコチンという成分のせいなのです。ニコチンが脳に届くと脳内にドーパミンという物質が発生します。このドーパミンは人間に快感を感じさせる物質なので、タバコを吸うといい気分になるというわけです。決して、煙が美味しいわけではなく、ニコチンが体内にある間だけ脳が勝手に気分よくなるだけなのです。

だから、体内からニコチンが消えてしまうと反動で気持ちが落ち着かなくなり、イライラが募ります。喫煙者は、この状態になるとタバコを吸いたくてたまらなくなり、一服するとスッキリする、というわけです。これがニコチン依存症と呼ばれる症状なのです。



千葉県 HP「喫煙による健康影響」サイトから



環境再生保全機構 HP から

つまり、ニコチン依存の喫煙者は頻繁にタバコを吸いニコチンを補給することで気分を落ち着かせなければならない生活を続けているのです。

喫煙者は、こんな不便な生活をしている事を知っていましたか。

産業デザイン科 奥田 恭久