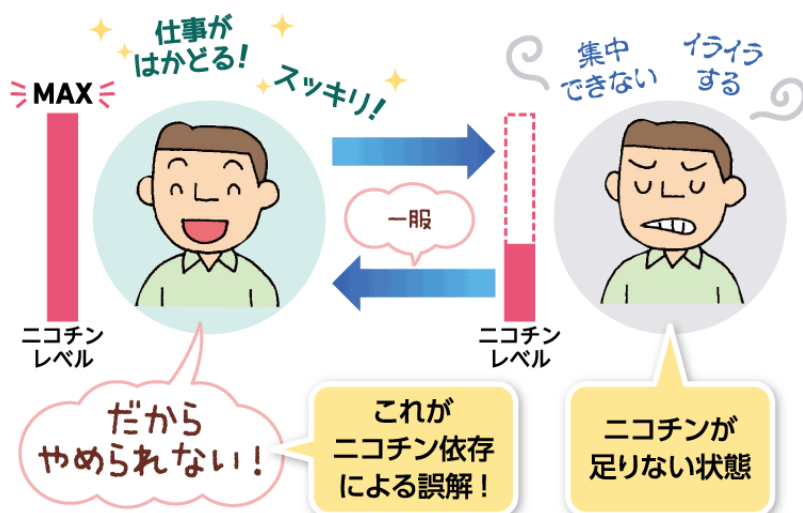
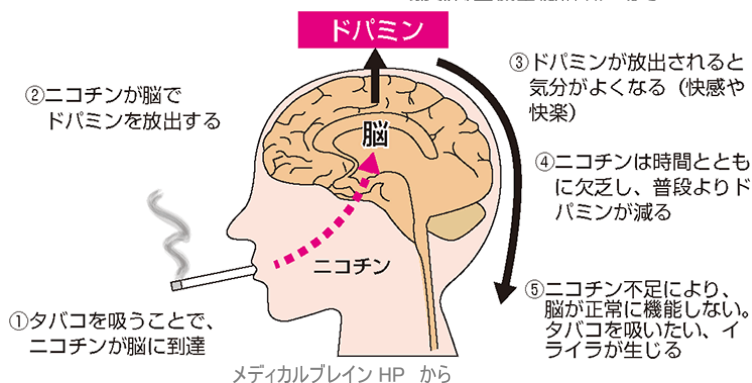


# 週刊 タバコの正体

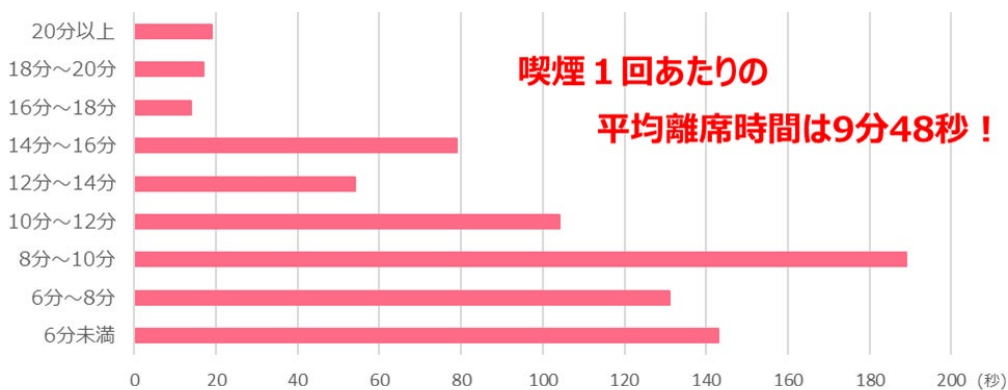


環境再生保全機構 HP から

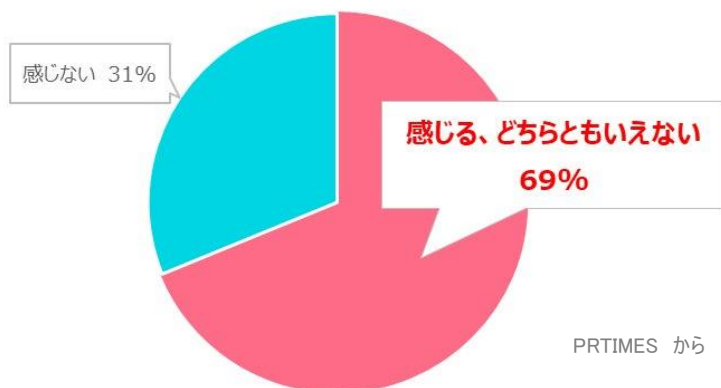


メディカルブレイン HP から

喫煙時に席を立ってから業務に戻るまでの離席時間



勤務中に喫煙休憩することで、非喫煙者に対して後ろめたさを感じますか？



PRTIMES から

タバコを吸い始めてニコチン依存症になってしまうと、左図のようにタバコを吸っては気分をスッキリさせる毎日を送る事になってしまいます。これは、タバコに含まれるニコチンが脳に快感を与えるよう作用するからで、ニコチン依存の人はこの状態に慣れてしまっているからなのです。

この快感に慣れてしまった脳は体内のニコチンが足りなくなると、正常に機能しなくなります。すると、ニコチン依存症の人はイライラ感が募り集中できなくなるので、タバコを吸いたくなるのです。

そこで、左のグラフを見て下さい。これは、東京23区内の企業の喫煙者750名に、業務中に席を離れて喫煙する時間をアンケート調査した結果です。

喫煙1回あたりの平均は約10分だったそうです。一日何回喫煙するかは不明ですが、1~2時間おきに10分かけてニコチンを補給しなければならないなんて、とても不効率ですよ。しかも、席を離れるたびに後ろめたさを感じている人が多いのです。

こんな気兼ねしながらニコチンを補給しなくても済むように、タバコに手を出さないで下さい。

産業デザイン科 奥田 恭久