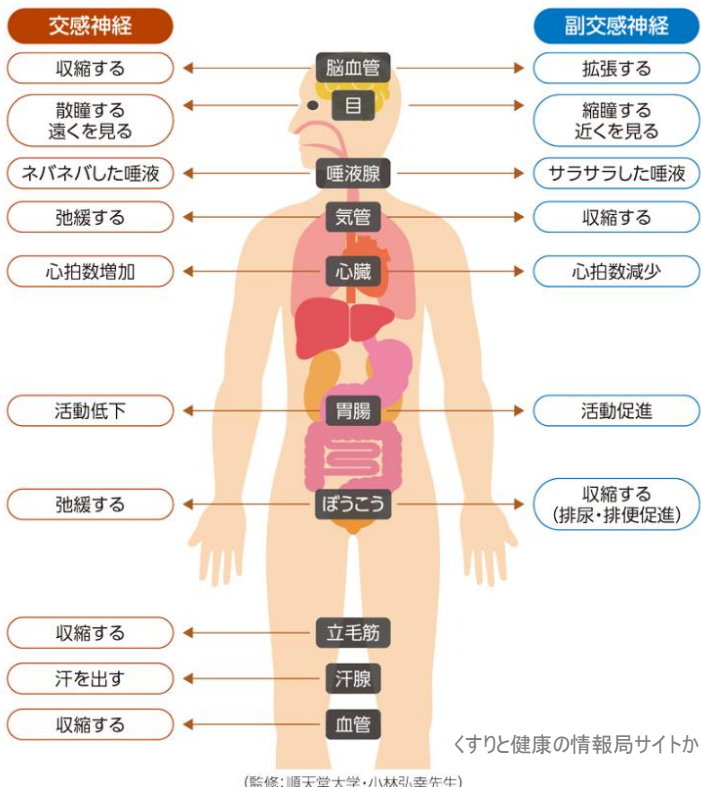


週刊 **タバコの正体**



皆さん、交感神経と副交感神経の役割を知っていますか。左図にあるように身体の様々な臓器に信号を伝える神経のようですが、よく見て下さい。例えば、心臓では交感神経が働くと心拍数が増加し、副交感神経が働くと反対に減少します。つまり、両者は身体の調子をコントロールするアクセルとブレーキのような役割をされていて、二つ合わせて“自律神経”と呼ばれています。

運動すると心拍数があがり汗をかいたりしますが、これは意識しなくても交感神経が働いているからです。反対に休憩すると副交感神経が働いて臓器を休ませているのです。このように自律神経がバランス良く働いていると健康に生活できます。

ところが、何かのきっかけでこのバランスが乱れると、左表のような症状が現れてきます。いわゆる自律神経失調症と呼ばれる症状で、めまい、頭痛、食欲不振、不眠などの身体的症状に加え、精神的にも情緒不安定になる事もあるそうです。

	交感神経 が働くと	自律神経 が乱れると	副交感神経 が働くと
心臓・血管	脈拍が速くなる 血管が狭くなる	動悸がする 血行が悪くなる	脈拍が遅くなる 血管が広がる
汗	汗をかく	寒いのに汗をかく	汗がおさまる
睡眠	目が覚める	夜に寝付けない 日中に眠くなる	眠くなる
腸	動きが弱まる	便秘・下痢になる	動きが活発になる

じつは、このバランスが乱れる原因のひとつにタバコがあると言われています。タバコの主成分であるニコチンは、脳内でドーパミンを発生させ心地良さを感じさせる以外に、血管を収縮させる働きがあります。精神的にはリラックスしているのに、血管が縮まると心拍数があがるので自律神経のバランスを乱す事になるのです。他にもタバコの有害物質が自律神経を乱す可能性があります。

**タバコはあらゆる方面から自律神経を乱す**

**タバコが吸えない間**

早くタバコ吸いたい  
イライラする!

「ニコチン」の中毒症状により、ニコチンが体内から薄れると「ニコチン切れ」を起こし、強くニコチンを欲します。イライラしたり、焦燥感に駆られたりして集中力もありません。

**タバコを吸っている間**

眠気が覚める!  
集中力が増す!

「ニコチン」を得ると脳はドーパミンを放出し、イライラが解消して、頭がすっきりします。しかし、これは中毒症状から一瞬のみ解放されたというだけで長くは続きません。

**自律神経は、ニコチンや化学物質によって乱され続けています。**

ニコチン依存症になると、こんなアンバランスを繰り返す事になるのですから、タバコを吸い始めてはいけません。

産業デザイン科 奥田 恭久

