



発行所: 有限会社 西川工務店  
松阪市町平尾町164-3  
TEL 0598-51-7040  
FAX 0598-51-7140  
URL http://www.nishikawakoumuten.com/



# タバコの基礎知識 ~その①~

タバコの正体・害を知り、  
禁煙の「重要性」を高めよう

## 喫煙の正体はニコチン依存症という脳の病気

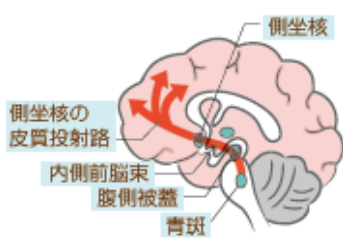
### タバコを止められないのはなぜ？！

近年、多くの研究によって、喫煙者が「**ニコチン依存症**」という脳の病気にかかっている事がわかってきました。タバコに含まれるニコチンには、アルコールやコカイン、アンフェタミンなどの依存性薬物と同様、精神依存性(薬物を摂取したいという強い欲求)、禁断症状(離脱症状)、同じ効果を得る為に次第に摂取量が増えるといった身体依存性があります。タバコを吸うと肺から吸収されたニコチンが静脈注射よりも短時間で脳に達します。そして、「脳内報酬回路」といわれる神経系(別名「**快楽神経系**」)にあるニコチン受容体に作用して、快楽物質であるドパミンを過剰に放出させます。この神経系が主に薬物依存に関わっていると考えられています。常習的な喫煙者はニコチン受容体の数が増えていて、この事が喫煙本数の増加や禁煙後の禁断症状の程度と関係しているといわれています。タバコをやめられないのは意志が弱いからではなく、喫煙の本質が薬物依存という「**脳の病気**」だからなのです。

### 禁断症状が出る理由

ニコチンには、ドパミン(快感)だけでなくノルエピネフリン(覚醒)、セロトニン(気分の調整、抗うつ作用)など、脳内の多くの神経伝達物質の分泌を高める働きがあります。喫煙者は、脳の大切な働きの調節をニコチンに委ねてしまっているため、禁煙するとこれらの神経伝達物質の分泌が一時的に低下します。イライラ、集中力低下、気分の落ち込みといったニコチンの禁断症状は、禁煙続行を難しくします。

### ●ニコチンの脳への作用



脳内報酬回路は、視床下部にある腹側被蓋から側坐核、さらに前頭葉へと投射する神経系です。腹側被蓋から側坐核へ投射するニューロン(神経細胞)はドパミンを神経伝達物質としています。



### ●喫煙習慣の本質はニコチン依存症という病気

ニコチンは寄生虫のように脳に感染して、脳内の神経伝達物質の調整を通して脳をマインドコントロールします。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい！！

## タバコの効用はニコチン依存症のあかし

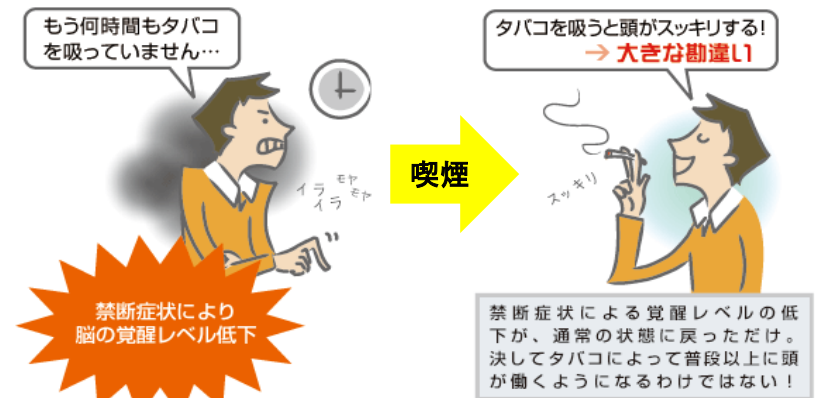
### タバコの効用は全てまやかに過ぎない

喫煙者は、タバコを吸うことによって集中力が高まる、気分が落ち着く、ストレス解消、目覚まし効果、便通がよくなるといった“効用”が得られると感じています。しかし、これらの“効用”は「まやかし」に過ぎません。例えば、タバコを吸うと頭がスッキリするというのは、タバコを吸えない状態が長く続いた為に起こる脳の覚醒レベルの低下(禁断症状の一つ)が、ニコチンの補給により平常喫煙時のレベルまで戻っただけの事です。普段よりも覚醒レベルが上昇した訳ではなく、作業能率を調べるテストでは、喫煙前に比べて喫煙後に能力が低下するという研究データも報告されています。つまり「タバコの効用」とは、喫煙者の脳がニコチンに支配されている事を示す証拠にほかならないのです。

### 軽いタバコに替えても害は減らない

喫煙者の血液中のニコチン濃度は、その人の依存の程度に応じてだいたい決まっています。ニコチンの少ないタバコに切り替えると、ニコチンの血中濃度を常に自分に合ったレベルに維持しようとする「自己調節機能」が働いて、無意識のうちに吸う本数が増える、吸うピッチが速くなる、深く吸い込む、タバコの根元まで吸うといった行動をしがちです。その結果、ニコチンやタールなどの有害成分が体内に取り込まれる量はそれほど減りません。さらに困った事に、一酸化炭素の体内への取り込みは本数や吸うピッチなどに比例して増加する為、虚血性心疾患や脳梗塞など動脈硬化に関係した病気にかかる危険性がかえって増すことになりかねません。軽いタバコは決して「健康によい」とはいえないのです。

### ●タバコの効用はすべてまやかし



### ●ニコチン摂取の自己調節機能

