

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2019/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『タバコ』についてお届けします。  
改めて喫煙者だけでなくその家族も含め、タバコの持っている特性や身体に与える影響を考えてみましょう。

## タバコをやめたら『こんなに良かった』

長年タバコを吸っていたから、今更やめても変わらないでしょ・・・と誤解していませんか？  
禁煙による効果は、意外と速い段階から体感できるのです。

禁煙スタート

8時間後

2日後

1ヶ月～2ヵ月

1年後



他にも『口臭の改善』『ヤニ臭さの改善』『目覚めが良くなる』『肌の調子が良くなる』など、効果は多岐に渡ります。  
医療機関などの調査では、上記の身体的な変化以外にも『**金銭的なメリット**』を上げる方が非常に多かったと報告されています。  
1箱500円近いタバコです。1日に1箱ペースで月15,000円、年180,000円の支出が無くなる訳で、このメリットはかなり大きく感じます。

## なぜ辞められないの？ 意志が弱いから？

タバコの持っている特性を知っておきましょう。

喫煙者の中には1度や2度は『よし！今日から禁煙するぞ！』と決意しながら、なぜかまた吸ってしまっている・・・という経験がおありでは？

これは意志が弱いからではなく、タバコの持つ**ニコチン**の**依存性**が**原因**なのです。

タバコを吸うと、ニコチンは身体とどのようにして反応し合うのでしょうか？



喫煙者のほとんどは、ニコチン依存症をこんな形で正当化している傾向があります。

- ①喫煙は気分転換、リフレッシュになる
- ②食事や仕事などの締めくくりが必要
- ③仕事に集中するために必要

100害あって1利なしと言われていたタバコです。喫煙のメリットをその中で見つけようと、喫煙者は吸う事で起きる**ドーパミン反応**を、都合よく解釈してリフレッシュや集中などに置き換えてしまっているのです。

この常習性を生み出すニコチンを身体から追い出す方法はあるのでしょうか？



## 敵は『ニコチン』 勝つための3つのポイント

- ①喫煙と結びついている生活習慣を変える
- ②喫煙のきっかけとなる環境を改善する
- ③喫煙の代わりとなるほかの行動を実行する

コーヒーやアルコールを控える・食後早めに席を立つ  
ライターなどの処分・喫煙者に近付かない  
歯磨き・ガム・飴・深呼吸・水を飲む

今回は禁煙をテーマにしたものではありませんので、タバコの持つ依存性を理解して頂く事が目的です。  
ニコチンは体内に入ると**15秒ほどで脳に到達**しドーパミンを放出します。しかもニコチンは吐く息と一緒に体外にすぐ排出される程、あっという間にカラダから抜ける事も分かっています。

喫煙者のほとんどは1回の喫煙で、10回程度この吸う・吐くを繰り返して**ドーパミンの放出を快楽として楽しんで**いるのです。

この常習性はマリファナよりも強いと言われていたため、禁煙を継続する事はなかなかハードルが高い事も分かります。

ニコチンと脳の関係で禁煙間隔が**長くなればなる程**、ドーパミンの放出が強くなりタバコを**美味しい**と感じる事が分かっています。

逆にチェンスモーカーの様に間隔を空けずに吸う人は、ドーパミン放出が少なくタバコに美味しさを感じません。

身体のためにも喫煙は控えて欲しい所ですが、快楽物質ドーパミンを他の形で放出させる事を見付けて、健康的で健全な精神安定を模索して行きたいですね。

さて、あなたの快楽物質は喫煙以外に見つかりそうですか？  
それが見つけられれば、いつでも禁煙ができるはず？ですね。

6月号は『マヌカハニー』です。

監修：構成 F・E・P 打林