

# 保健師だより



第 242 号  
2023 年 5 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

タバコの有害物質による身体への影響は知られてきていますが、タバコの本当の怖さは煙に巻かれてしまっていないですか？今回はタバコの脳への影響に関するお話です。

## タバコが依存を生む仕組み

タバコを繰り返し吸うと、脳が自力で**ドパミン（ドーパミン）**を出せなくなり、慢性的に不足状態となります。一方でタバコを吸う時にはニコチンの作用で強制的にドパミンが出されるため、幸福感やすっきりした気分を感じ、タバコに特別な魅力を覚えさせます。

ドパミンは人が安らぎや幸せを感じる時に、脳から放出されて快感ややる気、幸福感、感情、意欲、思考など様々な心の機能に大きく関わっています。

安らぎや幸福感を盗んだタバコが、一服することで救っているように思わせてしまうことから依存が生まれます。

ニコチンの作用が切れると、イライラや眠気、頭痛、だるさなどの禁断症状が再び襲います。タバコを習慣的に吸っているとニコチン以外の刺激ではドパミンが放出しにくい状態になります。

通常、ドパミンは何かを達成したときや美味しい食事をした時、新しい発見、変化などの刺激によって脳から放出されます。

タバコがやめられないのは意志や決意が弱いわけではなく、タバコの脳への影響が関わっています。

## 禁煙への道をあきらめないで！！

タバコの身体への影響は脳だけでなく全身に及びます。禁煙に遅すぎることはありません！

タバコをやめたその瞬間から健康が回復を始め、タバコに振りまわされない人生にパワーアップします。



禁煙に不安がある方や禁煙に失敗した経験のある方は、迷わず禁煙外来を受診しましょう。

残念ながら神建連国保の喫煙率は全国平均のおよそ**3倍**です。

(2021 年度 40 歳以上の健診受診者)



大切な自分自身のため、  
大切な家族のため、  
大切な共に働く仲間のため、  
きれいさっぱり、  
**タバコとの“えん(煙)”を切りましょう！**