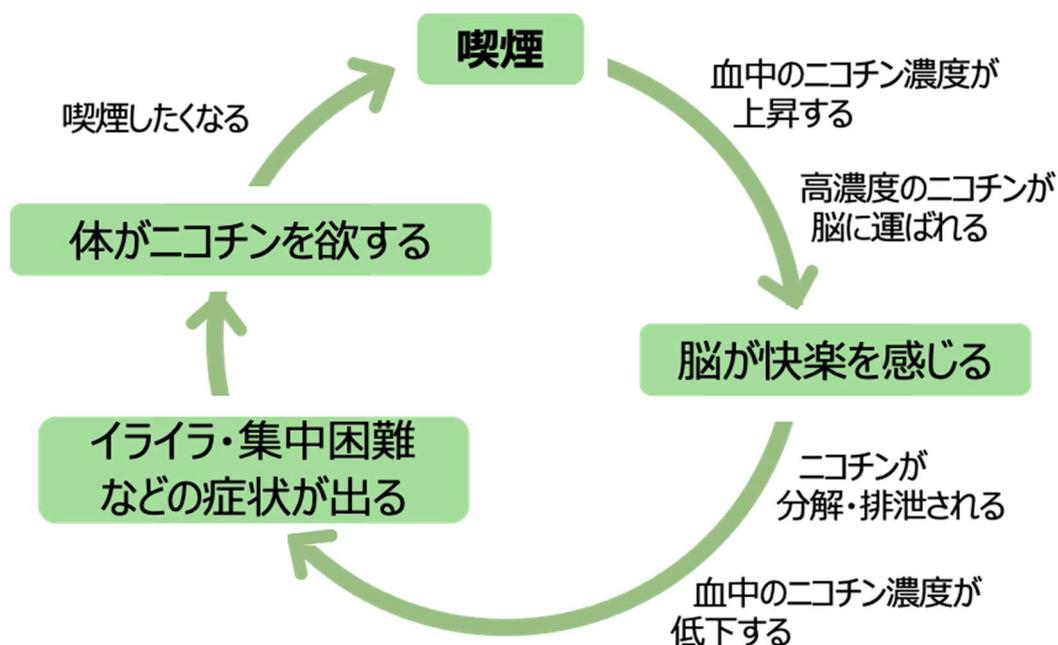


なぜ喫煙をやめられないのか？

たばこを吸うとニコチンが脳に到達し、ドーパミンが放出されることで快楽が生じます。ニコチンの血中半減期は 30 分程度と短く、速やかに代謝・分解されます（尿に排泄）。血液中のニコチン濃度が下がってくると、不安症状やイライラ感など不愉快な気分を生じます。このためニコチンへの渴望が生じ、喫煙を繰り返すこととなります。このニコチン摂取を繰り返すと、脳内のニコチン受容体がダウンレギュレーション（受容体の数が減ること）を起こし、ニコチンをさらに多量に摂取しないとドーパミンのレベルを維持できなくなるという現象が生じます。このため喫煙本数が増加し、依存症となります。



参考文献

日本医師会, やめたくてもやめられない喫煙は「ニコチン依存症」という病気です.

<https://www.med.or.jp/forest/kinen/medical/> (参照: 2023. 8. 2)

文責 仲井 邦彦 (スポーツ健康科学部)