

# タバコをやめられない人は「依存症」、つまり病気です

タバコがやめられないのは、意志が弱いからではありません。

麻薬と同じでニコチンは強い依存性があります。

**ニコチン依存症**という名の脳の病気であるという理解が必要です。



自力で  
やめられる人と  
やめられない人が  
いるのはなぜ？

“依存度”には個人差があります。「自力でタバコをやめた!」という人は、意志が強かったのではなく、「依存度が高くなかった」と解釈するほうが正確でしょう。

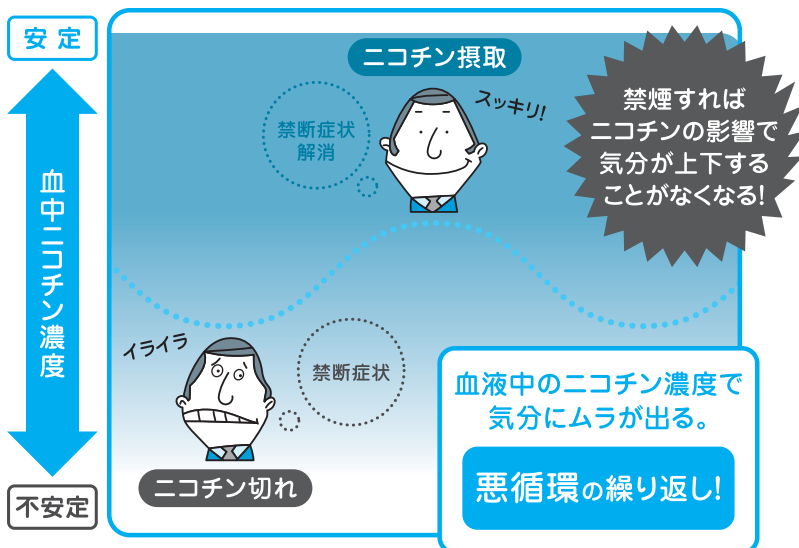
## 「タバコがストレス解消になる」というのはトリック

喫煙者は、タバコを吸うと「目が覚める」「集中力がアップする」「気分が落ち着く」などといいます。実はこれがニコチンの危険性です。

しばらくタバコを吸わないと、一種の禁断症状が出ます。そこでタバコを吸えば禁断症状がなくなる・・・ただそれだけのことです。実際には脳のはたらきが向上するわけではなく、単なる禁断症状の解消を“喫煙のメリット”と錯覚しているにすぎません。

こういった点からしてもタバコは麻薬に似ています。

### ●ニコチンの血中濃度とストレス(禁断症状)の関係



### 要注意!

「習慣」も依存の一種

タバコを吸う行為が日常生活にインプットされていて、無意識的にタバコを手取る…これを「**習慣性依存**」といって、心理・行動的な依存症です。

習慣を改善するのも治療です。ニコチン依存症と同じく、あくまで病気であると理解しましょう。