

アルコールとタバコの『悪しき』関係

お酒の席でタバコを吸いたくなるのはなぜ？

この季節、職場や同僚との新年会を予定されている方もいらっしゃるかと思います。

ところで、喫煙者の方が宴会の席になるとひっきりなしにタバコを吸い続ける、または、禁煙チャレンジ中の方がつい「もらいタバコ」してしまっている様子を目にしたことはありませんか？

実は、このような行動はアルコールによる脳の錯覚で起こっているのです。

お酒（アルコール）を飲むと、脳の中では…

ニコチンに対する満足感が
感じにくくなる

脳の錯覚

いつもの本数では物足り
なく感じてしまう。

『もっと吸いたい！』

理性をコントロールする
力が弱まる

脳の錯覚

禁煙の意志が弱まってしまう。

『1本だけなら
吸ってもいいかな…』

アルコールが脳に及ぼす作用でタバコに対する「錯覚」が起こります！

アルコールとタバコのWパンチは最悪です！

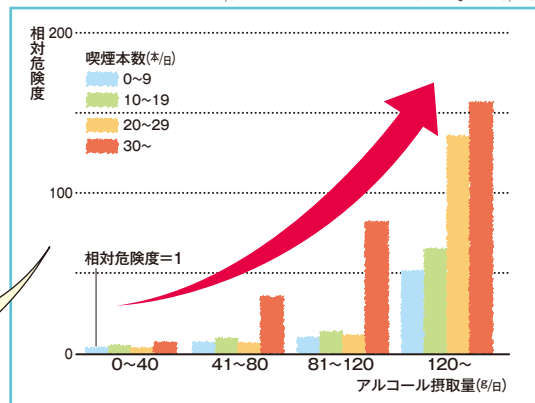
タバコに含まれる発がん物質のかたまりである「タール」は、アルコールに溶けやすい性質を持っています。

そのため、アルコールの飲み過ぎとタバコを吸うことそれぞれががんになりやすい原因ですが、「飲みながら吸う」と、体内へのタールの吸収率が増大し、発がんリスクをさらに高めてしまうことになるのです。

とくに、食道がんでは明らかな関連性が!!
1日の飲酒量と喫煙本数が多ければ多い
ほど発症リスクが高まります。

食道がんに対する喫煙と飲酒の相対危険度

Vecchia,C.L. 「International Journal of Cancer」 vol.43,1989



アルコールを分解する酵素がタバコの発がん性物質を活性化させることも原因といわれています。

あのいや～な匂いも…!?

アルコールとタバコの両方から発生する『アセトアルデヒド』という有害物質は、口臭や汗といっしょに出て、いや～な匂いを発生させます。実はあの「**加齢臭**」も、『アセトアルデヒド』が原因です。お酒とタバコで加齢臭がきつくなっているかも!?

♪喫煙者のみなさまへ♪

～脳にだまされず、お酒の席でも禁煙チャレンジを！～

お酒の席は禁煙チャレンジャーにとっての大敵です。

いつも以上に強い意志を持って、脳の錯覚に打ち勝ちましょう。

非喫煙者の近くに座ったり、お酒といっしょにお水やお茶を飲むといいですよ！

また、周囲の人も絶対に酔った勢いでタバコを勧めたりしないようにお願いします！