



たばこで集中力がアップするってほんと？

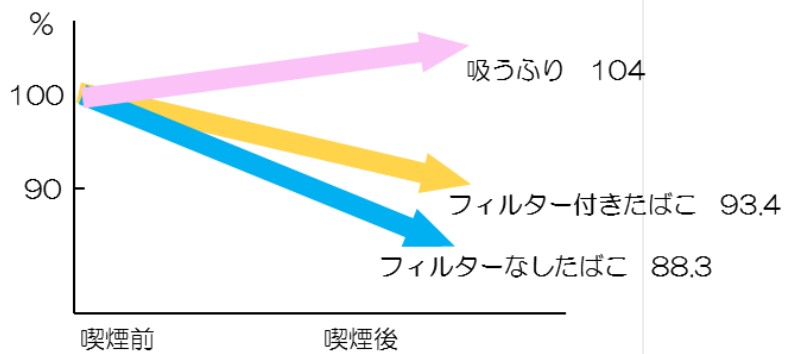


たばこは作業効率を落とします！！

たばこを吸うと集中力が上がり、仕事がかどるというイメージを持っている方が多いと思います。

しかし、右の図のように、吸うぶりだけと比べて喫煙後に作業効率が約 10% 低下することが報告されています。

たばこを吸うと作業効率が低下する
～喫煙前後にテストを実施した結果～



浅野牧茂、大久保千代次：日衛誌、33：346.1978

脳をはじめ全身の血流を低下させます！！

たばこ煙に含まれる有害物質であるニコチンは中枢神経系を興奮させ、心拍数の増加、血圧上昇、末梢血管の収縮など心臓、血管系に影響を与えます。

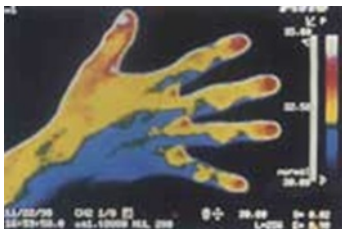
また、一酸化炭素は赤血球のヘモグロビンと結びついて、血液の酸素運搬を阻害します。

下の写真は、サーモグラフィーでたばこの煙を吸った時の手の皮膚の温度変化を示したものです。

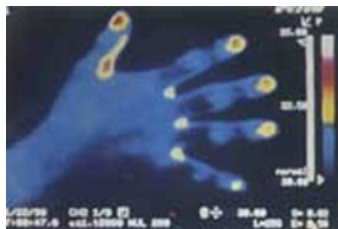
喫煙前では温度の高い赤、黄の部分も多いが、喫煙 30 秒後には、殆ど温度の低い青に変化しており、末梢血管収縮のために、血流量が低下したことを示しています。

これは、全身に起こっていることであり、脳の血流も低下がおき、脳も酸素欠乏になります。

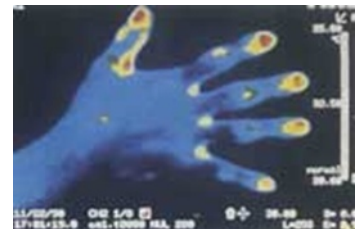
大脳の細胞が低酸素状態になると、仕事の能率は下がってしまいます。



喫煙前



30 秒後



1 分後

厚生労働省「喫煙防止学習の実際」より

たばこを吸って集中力が増したと感じるのは、ニコチン切れによっておこる集中困難が、たばこを吸ってニコチンを吸ったことにより、もとにもどったということに過ぎないのです。