

「いたって健康な私にとって禁煙は不必要なこととっていました。・・・」 35歳・男性

いたって健康な私にとって禁煙は不必要なこととっていました。医療関係の仕事している私はある日、ドクターと仕事の話をしようとしていたところ、ドクターより、「うちは、タバコと吸う業者は訪問禁止だよ！」と笑っていわれました。私は「はあ・・・」と苦笑しましたが、タバコにおいては自分では気づかなくても吸わない人にはすぐわかるのだなあと思いました。ドクターから「禁煙してみない？」と言われたとき、正直気がすすみませんでした。(国が認めた嗜好品だし、税金たくさん納めているのだから!!)



でも、「まあ、一応やってみようかな。ドクターも勧めてくださるし、ダメモトで」と軽い気持ちで禁煙外来を申し込みました。

初診でドクターからタバコとは！・・・という感じで15分くらい説明を受けました。自分でも大体のことは知っているつもりでした。それを承知で吸っていましたので。ただ、お話を聞いているうち、タバコっていいことないのだな。吸わないに越したことないなと感じてしまいました。(説明は熱心で上手でした。)

ドクターより、「禁煙の方法はどうでしょうか？」と言われて内服や貼り薬などのご紹介を受けましたが、私は、内服薬を飲みながらの治療を選択しました。理由は、いきなり禁煙するのではなく、タバコを吸いながら禁煙できる方法だからです。実際に服用してみて2日後にはビックリすることが起きました。タバコがまずく感じてきたのです。味が辛いというか苦いというか、とにかく今までとは感覚が違いました。ドクターから「それがタバコの本当の味だよ」と言われて、なんだか納得しました。

でも、今まで15年間1日20~30本吸ってきた私にとって喫煙は習慣になっており、それでもタバコは吸い続けていましたが、徐々にタバコの本数が減ってきて、1週間後には1日4から5本程度に減っていました。2回目の外来で先生より、「禁煙はできそう？」と言われましたので、私は「タバコの本数は減ってきましたが、完全にやめるとなると自信がありません」と伝えました。ドクターは「もう少しは吸いながらでもいいよ」と言ってくれましたので、また薬を飲みながら、タバコを吸いながらの1週間を過ごしました。時にはタバコを吸わない日がでてきて、治療を始めて2週間後にはほとんど吸わない(1日に2~3本程度)になりました。

次の診察時に、先生から「じゃあ今日から一気に禁煙してみよう！」と言われましたので、「とうとうこの日がきたか・・・」と半分寂しい気持ちもありましたが、ほとんど吸ってなかったこともあり、禁煙には自信がありました。しかし、いざ禁煙と決まると吸いたくなるもので、「タバコ吸いたいなあ」と思いながら数日間我慢しているといつのまにか吸いたい気持ちもなくなり、自然にタバコから気持ちが離れていきました。

今では、正直タバコを吸ってもよいが、吸わなくてもよいので吸ってない状態です。今考えてみれば、なにげなくタバコを吸い、なにげなく吸い続けていたのだと実感しています。タバコは少し我慢して、薬の力を借りれば簡単にやめられますよ。一度試してみてもいいですか？



くまもと  
禁煙推進  
フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラムは、Smart Breathと、人々の健康を応援します。