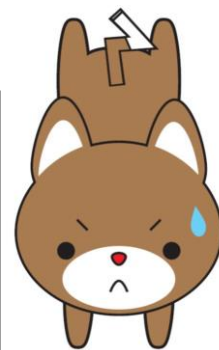


要約

1. 26年間ヘビースモーカーを続けてきた私が何故、禁煙することになったのかを述べる。
2. 禁煙するにあたっての心得および姿勢について振り返った。
3. 禁煙とはよく、意志の強さだといわれるが、決してそれだけではない。
4. 本当に禁煙を目指すのであれば、「喫煙は脳の病気」であることを悟り、「禁煙は治療」であると認識すべきである。
5. 順番どおりにやれば、何も難しいことではない。
今、この時に禁煙してよかったと思う。
禁煙するなら“今”だと思う、“今”しかないと思う。



1. はじめに

2005年1月某日、運転中に突然、手のしびれおよび頻脈が起こり、これまでに経験のない症状に恐怖を覚え、某救急病院へ駆け込むことになった。

心電図、胸部X線写真は共に正常、採血についても異常なし、と医師に告げられる。次に「今日、いつもと違う、変わったことしていませんか？」と軽く、優しい口調で質問された。ベッド上安静を保ち天井を眺めていると、一つのことを頭を過ぎった。

それは、今朝26年間いつも励まし、慰めてくれた「親友（とこれまで信じていた）」との別れを思い出したのだ。そう、“タバコ”との別れ1日目であった。まさかと思ったが、何気にそのことを伝えると、1秒たっただろうか、「それですよ、何故早く言わないんですか」と言われた、というより叱られた。しかし、何故かホッとした。その禁断症状の一種であることが判ったからだ。

2. 禁煙対策委員会事務局を拝命

私が勤めている医療法人は2005年4月1日からの敷地内禁煙を目指し、約1年前より取り組みをおこなっていた。これまで、ヘビースモーカーであった私は、当院の喫煙対策委員会のリーダーとなった医師より、是非あなたが禁煙挑戦者の見本となって頂きたいと、禁煙挑戦の約束と共に、その（喫煙対策委員会）事務局を依頼された。

3. 禁煙への挑戦

私は「どうせなら4月を待たず年明けから禁煙を」と考え、1月4日から禁煙を始めることにした。26年間、寝ている時以外、約1時間に1本強“ぷかぷか”と当然のようにやっていたが、「タバコの煙の供給」をある日突然ストップされた体内では、何が起きているのか知る由もなかった。どうやら、ニコチン依存症のようだ。それも結構、重症で、離脱症状が強く出るタイプであることを、今回の件で自覚した。それでもやめる決心は着いていた。それならば上手にやめていかなければ、またこの恐怖を味わうことになるし、危険であると考え「正式に」順を追ってやめることにした。

4. 禁煙治療開始

「正式に」とは、ニコチン依存症の強い私には禁煙補助薬を使う以外に、やめる方法はないと悟り、医師に処方してもらい不安ながら禁煙治療を開始した。それは、まず、パッチ式（貼付剤）で最初は強力（ニコチネルパッチ 30）なるパッチを4週間そして、ニコチネルパッチ 20 を2週間使用することになった。

この方法は、簡単に言うと、体内にニコチンを供給することにより、喫煙しているのと同じ効果が得られ、徐々に禁煙していく（ニコチン摂取量を減らしていく）ものである。最初の6週間は何の問題もなく達成することができた。薬剤の効果により、タバコを吸っているのと同じ状態がほぼ維持できたためと思われる。昔よく「タバコがやめられないのは、手持ち無沙汰になるから」と聞いたことがあったが、それはうそである。体（脳）が脳内から低下したニコチンを欲しているためだけであることを実際に体験した。

5. 禁煙継続

6週間後、次はニコチネルパッチ 10 である。これは2週間の貼付になる。同パッチ 20 と違うのは、これは数字からも判るように、ニコチンの量が半分ということになる。流石に少ない、「ニコチンが少ない。一寸吸いたい」。でも、我慢できないほどではなかった。

そうやって2週間が経ち、いよいよ自力で禁煙に立ち向かう日がやってきた。最後のパッチ 10 を剥がした。徐々にではあるが、何か不安定だ。体の支えを無くしたようで、何かが不安定だった。「一寸吸いたい」。でも我慢はできる状況であった。

8週間も禁煙したのに、もったいないという気持ちがベースにあり、また、あの苦しみを味わうのかと思うと、気持ちは楽である。「これならやめられる、やめてみせる」。そんな感じだった。これは、正にパッチのお陰としか言いようがない。こうして、パッチなしの生活は続いていった。その間には、新しい発見やうれしいことがあった。それは次のようなことである。

6. 禁煙の効果

禁煙から2ヵ月が過ぎたころのある日、気づいたこと、その一つ目は、階段の昇降時息切れをしなくなったことである。何階に上がっても息切れも、汗もかかない。また、スポーツをしても息切れしないし、汗もあまりかかない。とても快適であった。その汗も喫煙している当時は、ベトベトしていたが、禁煙後はさらっとしている。

それから二つ目は、食事が楽しくなったことである。喫煙していた頃は食事の量が少なかったように思う。それは、素人考えであるが、タバコが正常な血液の流れを阻害していたのと、味覚が麻痺していたからだと思っている。

そして三つ目は、これもまた、とてもうれしいことである。家でのことであるが、食後当然のように喫煙したくなる。当然タバコに火を点けるのであるが、その瞬間から食堂（食卓）の「人口」はみるみる減少していった。「臭い、臭い」と1人抜け2人抜け、「そして誰もいなくなった」状態である。おもしろいテレビの時も誰と分かち合うこともなく、1人で“ブツブツ”ささやくのであった。

ところが禁煙してからというもの、食後もしばらくの間は、家族みんなで、楽しいテレビを分かち合い、娘たちも楽しく会話をしてくれる。それは、娘の成長を感じた瞬間でもあった。そうい

えば、ずっと会話がなかったように思う。家でくつろぐときは、必ずタバコがあった。「それが原因だ！！ 誰も近寄らない！！」。

以上のように、禁煙することで、いいことはたくさんある。ほかにもたくさんあるかもしれないが、自分にとってはこれだけで充分である。

7. 現在は

今現在（2009年12月付）禁煙して、もうすぐ5年を迎える。さすがにもう、喫煙願望はない。禁煙補助薬（パッチ）を使ったことで、思ったよりも楽に禁煙に成功したことは、今となっては、「ニコチン依存症が強くてよかった」とさえ思っている。

8. 終わりに

最後に言いたいことは、この先きっとタバコはこの世から姿を消す、あるいは高すぎて買えなくなるかのどちらかと考えられる。

だから、今この時に禁煙に成功してよかったと思う。それから、まだ、タバコがあるうちなら、失敗してもいつでも吸えるという安心感があったことも成功の一因と考える。いずれにしても、禁煙するなら絶対、“今” だと思う。“今” しかないと思う。

転載元) 敷地内禁煙と禁煙外来実践の要点－受動喫煙のない環境のために－

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/text.html>



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。