

禁煙成功者の声（3）

（第一章 禁煙外来の実践）

ー禁煙したいけど自信がないという方へー

匿名 49歳、男性

つい1ヵ月前までは私もまったく同じ気持ちでした。自分の健康や家計のためにも、タバコをやめた方がいいという事は、頭の中ではよく判っていましたが、いざやめようと思っても「吸いたくても吸えないときの苦しさ（ストレス）」のことを考えると、とても禁煙を実行に移すことができずにズルズルと年を重ねてきました。

今回、この診療所に行く前にも、一度別の医療機関の禁煙外来を訪ねてみましたが、禁煙できる自信がなく、行っただけで終わっていました。でもやっぱり「やめられるならやめたい」と思い、この診療所に来ました。先生にはとても優しく接していただき、それまでは「失敗したらどうしよう」という切羽詰まっていた気持ちが「成功したらもうけもの」という気軽な気持ちになり、決意書にサインしました。

あれほど自信がなかったのに、なぜサインしたかということ、まずこの治療法はいきなりやめるのではなく、「吸いながら」やめるということ、もう一つは同じ治療方法で禁煙に成功した会社の同僚の話を知っていたからです。

その同僚の話によると、「朝と夜に錠剤を1錠飲むだけで、あとは普通にタバコを吸っていたが、だんだんタバコの味がしなくなり、タバコを吸った後のなんとなくホッとするというか、落ち着く気分がまったくなくなるよ。吸っても吸わなくても一緒というか、吸わなくても全然苦しくないよ」という話しでした。

「ほんとにそんなうまい話があるのだろうか」と半信半疑な気持ちもありましたが、「もしほんとならひょっとしたら自分も苦しまずに楽に禁煙できるかな」という期待感もあり、挑戦してみることにしました。

で、いざ始めてみると、最初は以前と変わりなくタバコを吸いたいと思う気持ちと、吸った後のホッとする気持ちがありましたが、3~4日経つと明らかに感触が変わってきました。吸ってもおいしくないというか、味がしなくなり、吸った後のホッとする（落ち着く）という気持ちがホントになくなってきました。そうするとあれほど自信がなかった禁煙ですが、「ひょっとしたら自分も禁煙できるのでは」という期待感に変わってきました。

この治療は、最初の1週間は薬を飲みながら、これまで通りタバコが吸えて、8日目から禁煙するというスケジュールですが、1週間も経たないうちにひょっとしたらという期待感がどんどん強くなり、5日目あたりから、練習がてらに何時間か禁煙してみようと思うようになりました。実際にやってみたら、完全にではないですが、信じられないくらい「吸いたくても吸えない苦しさ（ストレス）」がなく、プチ禁煙ができました。

もうホントに自分でも信じられないくらいうれしかったです。そのうれしさがだんだん自信に変わってきて、今1ヵ月を過ぎようとしています。

今ではタバコのこと自体を時々思い出すくらいで、思い出しても吸いたくてたまらない
ということはまったくありません。ホントに感動ものです。

もちろんだますつもりはありませんが、だまされたと思って、皆さんも一度試してみ
てください。