

私は元々、愛煙家でした。ですので煙草を吸う方々に物を申すというのは少し気がひける部分もあるのですが、私が煙草に手を伸ばし吸い始めたのは二十歳の誕生日を迎えた日のことでした。

私の父が永年の愛煙家だったせいか、自宅には常に私や妹の目の届く所に煙草やライターが置いてある環境だった為、初めは二十歳のお祝いに……、と軽い好奇心で吸った煙草の味は、正直なところ決しておいしいと思えるものではありませんでした。

しかし、学校でのストレスや仲の良かった友達（男女問わず）の殆どが煙草やライターを持っていると、何となく格好いいからというファッション的な理由で吸っているのを見て、私も……、と初めは女性でも手軽に持ち易く、パッケージもオシャレな物の多い「メンソール」タイプのものから吸い始め、気付くとそれから五年後には、煙草の中でもニコチンやタールが一番多いと言われていた外国産の煙草を吸うまでになり、周りからは、「女性なのにすごくヘビー（重たい）なのを吸っているんだね」と驚かれた程でした。

とにかく煙草を吸うと日頃ストレスに思っている事もスカッとふっ飛ばような気分になったし、愛煙家の女友達ともケーキやお菓子を間食するよりは、煙草を吸っている方がダイエットになるよね、と笑いながら話をしていましたが、まさか自分がこの時愛煙家から一転して「禁煙者」を通り越し、煙草嫌い（特に副溜煙という煙草を吸う時に出る臭い）になるなんて思ってもいませんでした。

私の禁煙のきっかけは、娘の妊娠でした。

私はいつものように友人と自分の部屋で話をしていて、何気なく自分の吸っているお気に入りの銘柄の煙草を吸おうと、ライターで火をつけ、口にしたものの一、二口吸った後いつもと同じ様な満足感や「おいしい」という味覚がどうしても持てず、とうとう悪い病気にでもかかったか……、と観念してまずは産婦人科に足を運ぶと、何と「おめでた」だという事が分かり、医師は私の意志も聞かず「子供、産むんだよね？」と少し怖い顔で言われ、予想外の出来事に思わず私はこくり、とうなずいてしまいました。

それからというもの、自然と私自身の体が煙草を吸いたい、という欲求をしなくなり、無事に丈夫で元気な女の子の赤ちゃんを授かることが出来ました。

きっと私の体が……、というより、お腹の中にいた娘が煙草の臭いを嫌い、私を禁煙へと導いてくれたのだと思って感謝しています。

しかし、妊娠中はつわりも少し変わっていて（妊娠）中期～後期にかけてが一番ひどく苦しかったし、煙草を止めたせいか体重も急に増え、医師からは、「これ以上体重が増えたら出産は『帝王切開』になるからね」とキツイお灸も据えられたりしましたが、結局のところは自然分娩で出産出来ました。

私が娘を出産する迄定期健診で通っていた病院で顔見知りになった女性（妊婦）がいたのですが、この女性は妊娠しても煙草が止められず、検診ではいつも煙草が止められないのですが、どうすればいいかと医師に尋ねている姿を見て、妊婦になっても煙草を止められない人っているんだ……、と驚いてしまった程でしたが、そんな彼女が出産した後に医師に涙ながらに相談していたのは、禁煙の悩みから産まれてきた我が子（双子）が二人共未熟児で、うち一人は少なくとも半年は病院に入院しなければいけないという悲しい現実はどう対処したらよいか、という内容に変わっていました。

私が煙草を吸わなくなっって変わった事と言えば、とにかく外食をする時は『禁煙者』用の席を探す事（そして極力喫煙席と離れた場所に行く事）です。現在では以前と比べると禁煙、喫煙の席を多く設けている店がありますが、いつも疑問に思う事は何故食事をしに来る場所で、煙草を吸うのを許可しているのか、という事です。正直煙草の煙の臭いが苦手な人間はこの臭いのせいで折角の食事が不味くなる事もあるのです。

永年、愛煙家の私の父は今年六十一歳になりますが、五十代で心臓を患い、今では沢山の薬を服用し、ペースメーカーまでつける羽目になりましたが、至って元気に生活しているようです。しかし、いつまでも元気でいて欲しいという気持ちは変わらないので、実家に帰る毎に娘と一緒に禁煙を勧めているところです。

