

男性（40代）禁煙年齢・40代

タバコを吸って20数年。やめたいと思った時には、既にやめられなくなっていた。

勿論根性で禁煙を試みた。が、全て失敗してきた。その度に当時は自分に根性がないと思っていた。

当初は、禁煙も3日位は続いたが、20数年も吸っていると前日の寝る前に禁煙を決意して、タバコを捨て、ライターを捨て、灰皿をしまっても、翌日の夜中にはタバコを買いにコンビニへ走る始末であった。

禁煙の本も買った。私の読んだ本では、何かに集中するとタバコのことを忘れることが出来るというものであった。確かに1～2時間はそうであった。しかし、その集中力もタバコが吸いたくて切れてしまった。

ある時は、テレビで禁煙番組を演っていた。吸いたくなかった時には水を飲むといいというものであった。また、ミント系のガム、アメも効果的であるとあった。これを試してみた。これは1週間位続いたが、やはり挫折した。

その後かなり経ってからニコレット、ニコチンパッチというものが出来たのを知った。風邪をひいた時、内科でニコチンパッチを出してもらった。しかし見事にかぶれた。が、確かに貼っている間はタバコを吸わなかった。次にニコレットを試した。この時は、味が変わったり、また丁度仕事のストレスが多いときで失敗した。

そしてはっきりとした転機は、NHKの「ためしてガッテン」で禁煙の特集を観たときであった。まず番組では、何故タバコがやめられないかというところから始まっていたと記憶している。そこでは、ニコチンは意外と働き者で、本来的な脳の神経伝達物質であるアセチルコリンに置き換わってしまうので、禁煙するとニコチンが減少し、アセチルコリンが自然と出てくる間一度バランスが崩れてしまう。これがニコチンを渴望する時で、最初は2～3日して、次に1週間位、以後1ヶ月……という間隔で山がある。このアセチルコリンは、禁煙1週間程でまた少しずつ出始めるということであったと記憶している。

この番組を観た後、かなり時間は要したが、自分の中で今までの全ての失敗

とその理由が繋がった。そして、禁煙に対する方法がはっきりとイメージされてきた。それは次のようなものであった。

過去の失敗例から、自分の場合、最初の山が最大の山であること。それは、禁煙初日と翌日に来ること。次の山は禁煙後、1週間位にある山である。

この最大の山を乗り切るためには、ニコレットが有効だ。それもガムの説明書に書いてあるような少し噛んでは歯ぐきにつけるというのではなく、普通のガムと同じようにガリガリと噛むのだ。

この最大の山を乗り切れば、後はニコレットのカリキュラムに従う。そして3ヶ月後ニコレットからミント系のガム、アメに代替する。それでもすいたくなれば、水を飲む。そして禁煙に成功するというものであった。

さて、この方法をいつから実行するかであった。

それは思ってもいない言葉から決まった。

ある時、家内の誕生日の近くに今回の誕生日プレゼントは何がいいかを聞いた。

家内は、なんと「1日だけ禁煙をプレゼントしてください」と言ったのだった。妻の誕生日にそれは実行された。

最初の最大の山、そして1週間目の山をイメージ通りにクリアした。イメージとは、「ためしてガッテン」にあったようにアセチルコリンが段々出始めて、代わりにニコチンが少なくなっていくマンガチックなイメージであった。日々アセチルコリンが大きく、多くなっていくイメージを描いた。順調であった。

一番大変だったのは、2ヶ月半位してニコレットからミント系のガム、アメに代えた時、つまりニコチンを全く身体に入れなくなった時であった。禁断症状が出ては、水を飲み禁断症状を消した。ある時は、面白そうな本を読み、集中して禁断症状に耐えた。

このミント系のガムは、実に6ヶ月位離せなかった。

そしてその間に、なんと一本歯が折れ、一本の歯にかぶせていた冠がはずれ、そして一箇所ブリッジにしていた部分の根が炎症を起こし、ブリッジを外して根の治療から始めることになったのであった。そして、ガムはこの時にやめた。いや噛めなくなった。しかし、再びブリッジが入った時、タバコの存在を忘れた。

苦闘11ヶ月であった。

だが、勝利した。

今まで積み上げてきた失敗の山が、勝利へ導いてくれた。

「ためしてガッテン」に、ニコレットに、過去の失敗に、そして妻に感謝する。