

1. はじめに

私が禁煙したのは今から約20年前のことです。当時はニコチンパッチやニコチンガムなどあるはずもなく、「気力」で禁煙するしかない時代でした。禁煙は一度でうまくいったわけではなく何度か挫折しましたが、タバコの誘惑よりも、タバコによる健康不安の方を強く意識できたことが結果的によかったように思います。

2. 喫煙のきっかけ

当時は、周囲の大人のほとんどが喫煙者で、社会人や大学生になるとタバコを吸うのは当たり前でした。タバコの悪影響の知識もなかったため、何のためらいもなく20歳頃から当然のように吸い始めました。

3. 喫煙期間と本数

吸い始めた頃は一日10本以下でしたが、社会人になってからタバコを吸う本数がだんだん増えていき、一日平均20本ほどになりました。仕事が忙しくストレスでイライラすることが多かったためかもしれません。タバコをやめたのは29歳の時なので、20歳から29歳まで10年間吸ったことになります。

4. 禁煙の動機

20代中頃に過労で倒れ一ヶ月ほど入院しました。入院当初はさすがにタバコを吸いませんでしたが、体が回復してくると無性に吸いたくなり、迷いもなく病院のロビーで喫煙を再開しました。しかし、この頃から疲労が抜けず、動悸や胸部および腹部の不快感に悩まされるようになりました。退院後、動悸がひどい時はこのまま死んでしまうかもしれないと不安になり、病院に駆け込みましたが、検査しても異常はありませんでした。

もしかするとタバコをやめると元気になるかもしれないと思い、初めて禁煙のことを考えました。しかし、半日どころか2時間もすると挫折して吸ってしまいました。体調不良を自覚するたびに禁煙に挑戦しましたが、何度やっても失敗しました。

まもなく勤めていた会社を辞め転職しました。これでストレスから解放されて体調が良くなるかもしれないと期待しましたが、一向に改善しません。自分は何か悪い病気に罹っているのではないかと不安になり、何度か病院でいろいろな検査を受けましたが、どこへいっても異常なしと言われました。

ある時、健康関連の雑誌を見ているとタバコの人体への影響についての記事が目につきました。その記事を読んだ瞬間に、「この一連の体調不良はタバコによる血管収縮作用や自律神経への作用によって生じているのではないか」こう考えると自分の自覚する不快な症状に説明がつきました。また、このまま吸い続ければ体はもっと大きなダメージを受け、本当に病気になってしまうだろうと怖くなり、完全に禁煙することを決意しました。

5 . 禁煙方法

(1) はじめる前に

禁煙するといっても「がまん」する方法しか選択肢はありません。しかし、過労で倒れて入院したときでさえ、元気になると再び吸ってしまったという経験から、やみくもに禁煙しても失敗してしまうと思いました。そこで、喫煙状況を調べ、いつ吸っているのか調べ、その時間帯を特に意識して吸わないように集中しようと思いました。

(2) いつ吸いたくなるか

吸いたくなる時を書き出してみると、私の場合は、「起床後すぐ」、「食後」、「酒を飲んでいる時」には必ず吸っていました。さらに「行動を起こした後や集中した後のホッとした瞬間」、「緊張する場面の前後」などにも吸っていました。たとえば、トイレの後、夜寝る前、運動した直後、渋滞の車内、建物から外へ出た時、テレビのコマーシャルの間、会議の前後などです。また、周囲でタバコを吸っていると、つい吸ってしまいます。

これらの時間に吸わなければ禁煙は達成できるはずです。

(3) がまんの方法

次に、吸いたくなかった時にどのようにして「がまん」するか考えました。しかし、なかなか名案が浮かびません。結局、「お茶や水を飲む」というありふれた方法をとることにしました。

(4) タバコにかけるお金の計算

さらに、禁煙によって使わないで済むお金を実際に計算しました。タバコを

やめるとほしい物が買えると思うと「がまん」することが続くのではないかと考えました。

計算してみると、当時の金額では、1日1箱200円として、1年間で73,000円、10年間では730,000円もの金額を煙にしていることになりました。現在は1箱300円程度に価格が上がっていますから、もっと大きな金額を浪費しているわけです。

(5) タバコの人体への悪影響を自覚する

タバコは体に悪いと頭ではわかって、実際にすぐには倒れたり病気になったりするわけではないので、自分にはあまり影響がないと都合のいいように解釈しがちです。

そこで、タバコには血管収縮作用があるので、実際に試してみました。手の血管を見たままタバコを吸います。すると瞬く間に、それまで見えていた血管が皮膚の中に消えてしまいました。これは全身に起こっていることになり、血液の流れが悪くなることを自覚できます。

また、タバコのフィルターについてのヤニを見て、「これが自分の肺に蓄積する」と暗示をかけ恐怖心を煽るようにしました。

(6) 禁煙方法のまとめ

朝起きてから最初の1本を吸うまでの時間をできるだけ長くする。そのため、朝起きたら、まず、水を飲む。次に朝食をとり出勤の準備をする。自宅を出るまでは絶対に吸わない。

食後は、時間をかけてお茶をたっぷり飲む。

酒を飲むとどうしても気持ちの押さえがきかなくなり、吸ってしまいます。したがって、酒は控えます。

「タバコを吸うと血行が悪くなり消化が悪くなる」と暗示をかける。

タバコ1本は10円と言い聞かせる。

タバコを吸っている場所には近づかない。

6. 経過

最初はかなり苦しみました。起床後は、水を飲み、ごはんを食べ、出勤の準備をしていると30分くらいはすぐに過ぎるはずですが、この間がものすごく長く感じます。さらに食後はお茶を飲んでも効き目はなく猛烈に吸いたくなります。顔をたたいたり、ウロウロ歩き回ったりしてもタバコのことばかり考えて

しまいます。二日目までは耐え切れずに何度か吸ってしまいました。それでも、「あと10分がまんしてみよう」と食後20分あるいは30分は抵抗してみました。

苦しみながらも3日目にはなんとか1日10本以内に減らすことができました。相変わらずタバコのことばかり考えてしまいますが、ホッとした時間帯と緊張する前後での「がまん」がなんとなく身についてきました。こうなると、この「がまん」を続けて自分を苦しめたら、自分の体にどのような変化が出てくるのだろうか？という好奇心が出てきました。

5日目に、1日の最初の1本を昼近くになるまでがまんできました。昼食後、がまんできずに1本吸ってしまうと、今までと違い気持ちが落ち着いてくるのではなく、めまいがするように頭がクラクラするのです。思わず、生まれて初めてタバコを吸った時の激しく咳き込んで苦しかったことを思い出しました。同時に、タバコは体に有害なのだということをあらためて実感できました。

こう思うと、タバコの満足感よりもタバコへの恐怖心の方が圧倒的に優位に立ち、ついに6日目に全く吸わない日がきました。翌日も昨日できたから今日もできると言い聞かせて吸わなくて済みました。同時にタバコとライターをすべて捨てました。それから1週間くらいすると吸いたい欲求自体が出てこなくなりました。そのまま禁煙が続き、現在までタバコを口にすることはありません。

心配だったのは、酒を飲んだら吸ってしまわないかということでした。そのため、完全禁煙してから10日後くらいに自宅で久しぶりに酒を飲んでみて、吸いたいと思わないことを確認しました。不思議なことに、この頃から他人のタバコの煙が嫌いになり、その後の宴会の席でも吸いたいという欲求はでませんでした。

7. 禁煙後の生活

一番自覚するのは、食べ物の味がわかるようになったことと、口の中がきれいになったことです。濃い味より薄味のものが好きになりました。よく、禁煙すると太ると言われますが、これは食べ物のおいしさがよくわかるようになることが理由かもしれません。

メリットは他にもいっぱいあります。身の回りからライターやマッチなどの火気類がなくなったので、火災の危険性が激減しました。また、外出先でまず灰皿を探すという習性もなくなりました。

さらに、部屋の壁やカーテンが汚れない、衣服に臭いがつかないなど、挙げればきりがありません。

今では、かなり離れたところで吸われてもタバコの煙を感じ取れるほどの嫌煙家になりました。現在は、多くの場所が禁煙になりましたが、まだ公共機関が中心です。町の食堂や居酒屋などでは依然としてタバコを吸う人が多いため、私には縁遠くなっています。禁煙してからは、外食が極端に減りましたが、自宅のきれいな空気の中で食べた方がおいしいので気にならなくなりました。

最も大きな恩恵は、病気になるリスクを減らしたという目に見えない物です。タバコを吸い続けていたら、もうすでに何らかの病気にかかっていたかもしれません。今現在、元気でいられることが禁煙した最大のメリットだと思っています。