

## 男性（50代）禁煙年齢・30代

私がタバコと出会ったのは、夏祭りの夜に友人に勧められたのがきっかけでした。友人が持っていた1本のタバコをもらって火をつけ大きく煙を吸い込むと「あっ」という間に頭がクラクラして目が回ったのを覚えています。そして、しばらくするとまたクラクラの経験がしたくなってタバコの魅力に魅せられていきました。

高校生になってもタバコのクラクラの魅力と隠れて吸うスリルに酔いながらタバコをやめることができなくなっている自分の姿を見ていました。しかし、成人したころから禁煙について考えるようになり、いつかは禁煙したいと思っていました。幾度となく禁煙にチャレンジしましたが、ことごとく禁煙に失敗し自分の意思の弱さに情けなくなり、いつしか禁煙をあきらめるようになりました。

その後、結婚し子供にも恵まれ幸せな日々を送っていました。そして、私が31歳のときに次女が生まれたのですが、早産だったので肺が未成熟で正常に機能していないとの医師の診断を受け、保育器の中で授乳をしてしばらくの間育てました。その後、元気になってスクスクと育てていたのですが、10ヶ月のころ、私がタバコを吸うと奥で寝ているはずの彼女がコンコンと咳をするようになったのです。「おかしい！」と思いながらも「タバコを吸う」「咳をする」「タバコを吸う」「咳をする」を繰り返すうちに私は、タバコが原因なのか実験するための禁煙を始めました。するとどうでしょう、彼女は一度も咳をすることなくスヤスヤと寝ているではないですか。原因はタバコの煙であることは明らかでした。そこで私は「我が子のために！」ということで一念発起して禁煙を始めたのです。一週間、一ヶ月、三ヶ月と禁煙グッズや飴、ガムを食べてがまんしました。彼女のスヤスヤと眠る顔を励みに頑張り続けていたのですが、このころには禁断症状が最高潮であったのか、妻に一言いわれました。「あなた、最近イライラして怒りっぽいね。タバコ吸ってもいいよ。」と、そこで私は「はっ」と我に帰りました。「私は彼女のためにタバコを我慢している」という気持ちがストレスとなりイライラして怒りっぽくなって周りに大きな迷惑をかけていたのです。そこで私は考え方を変えるようにしました。「我慢」するのではなく「三ヶ月禁煙できたのだから、もう少し頑張って禁煙を続けよう。続けられなくなったら、禁煙をやめよう」と思うようにしました。そうすると自分自身

の気持ちに余裕を持てるようになり、その後はイライラせず、優しい夫そして父でいられるようになりました。

そして、その禁煙も今年で18年を過ぎ、彼女も健康で大病もせずに健やかに育って今年大学生となりました。彼女の健康、家族の健康そして私の健康の源は禁煙にあったのではないかと思う今日この頃です。

最近では、禁煙運動も盛んですが、受動喫煙も大きな問題であるといわれ、私の職場でも喫煙場所を設けて分煙を図っています。しかし、喫煙者には申し訳ないですが、煙が漂う場所には近づきたくないのが正直な気持ちです。私は嫌煙家ではないですが、喫煙者のタバコを吸う権利と禁煙者の健康を守るためのよりよい方法があれば非常に良いと思います。でも、狭い日本では困難なことなのでしょうか。将来、煙の出ないタバコや火のついていないタバコが開発され喫煙者と禁煙者が楽しく共存できる日が来ると信じたいです。

タバコの害は健康だけではなくありません。火災の出火原因の上位にタバコがあり、それが原因の火災で尊い生命が奪われ、貴重な財産を灰にしてしまうことがあるのです。

最後に、私が今日まで禁煙を続けられたのは彼女の咳のお陰であるとともに妻の協力があったことだと思います。今では、妻と彼女に対し感謝の気持ちでいっぱいです。この感謝の気持ちを言葉に表現するのは恥ずかしいので「ありがとう」といつも心の中で叫んでいます。