禁煙体験談①　　Ａさん（40代・女性）

◇私の喫煙・禁煙遍歴

大学生の時にイタズラで吸い始めました。30代までは止めたり吸ったりの繰り返し。トータルで10年くらい、3日で2箱（1日15本程度）のペースで吸っていました。

妊娠から授乳期間までは、子供への影響を考えて意図的に止めていましたが、大きくなってからは夫が同じ銘柄を吸うこともあって喫煙者に逆戻りしてしまいました。特に「タバコ大好き」ではなかったのですが、仕事の合間や飲み会で手持ちぶさたの時に一服していました。

◇禁煙を始めるまで

一昨年のこと。知覚過敏で歯肉がとても痛くなりました。インターネットで調べたところ、「タバコが知覚過敏のリスクになる」ことを知りました。それから数ヶ月たった 11 月頃でしょうか。時代の流れで飲食店でも職場（建物内禁煙）でも吸いづらくなってきたこと、近いうちに職場敷地内が全面禁煙化される、との噂が流れていたこともきっかけになっていたと思います。「いちいち喫煙場所を探す」虚しさを頭のどこかで感じていたこともあって、寒い中1日に何度も屋外の喫煙所に通うことがますます馬鹿らしく思えてきました。

月々5,000円以上かかっているタバコ代も勿体ないと思うようになっていました。

♪禁煙セラピーとの出会い♪

以前から、「読むだけで絶対やめられる　禁煙セラピー（著者：アレン・カー/出版：ロングセラーズ）」という本の存在を人づてに聞いて知っていました。たまたまインターネットの古本屋さんで安く売られていたので、取り寄せて読み始めました。「読み終わったら止めなければならない」と書かれていたせいもあって、2週間位時間をかけてゆっくり読み進めました。本には「今吸っているタバコの火を消せばタバコをやめたことになる」と書かれています。読み終えた後にはタバコを買い足すことも、人からもらうこともなくなりました。

◇禁煙を始めて

最初の1週間位は時々吸いたい気持ちになりましたが、その後は薄れていきました。気をつけたことと言えば、開始後しばらくは「もらいタバコ」をしないよう宴会に出ないようにしたこと位でしょうか。

◇禁煙して良かったこと

禁煙は良いことだらけです。まず、吸っていた時に時々感じていた頭痛がなくなり、歯の裏側につくヤニに悩まされることもなくなり、歯肉の知覚過敏も解消しました。自分を「タバコ臭い」と感じることも他の人に不快感を与えることもなくなったのもメリットでした。よく「タバコを止めると太る」と言いますが、私の場合は特に変わらなかったです。

子どもも「お金はかかるし、肌にも身体にも悪いと思っていたから止められて良かったね。」と喜んでくれました。今思うと、外出してもしょっちゅう「タバコ吸ってくるから待っててね」と置き去りにして寂しい思いをさせたなあ、と後悔しています。私が反面教師になったせいでしょうか、二人とも「吸わない」と言っています。

実家の両親も褒めてくれました。そうそう、ヘビースモーカーだった夫もこの本を読んで止めたんですよ。家の中の空気や壁紙も綺麗になりました。

何より、いつも「タバコのことを気にしながら」「吸う場所を探す」自分、言ってみれば「タバコに縛られる人生」から解放されたのが一番です。今後、二度と吸うことはないですね。

◇今、吸っている皆さんへ

私もそうだったように、喫煙者はみんな内心は止めたいと思っています。最近、成人識別ICカード（タスポ）対応の自動販売機に切り替わっているので、これを機にタスポに申し込まず止めてみてはいかがでしょう？