

◇はじめに

最近、よくマスメディアから流れてくるフレーズがあります。

それは「食の安全・安心」「健康食品」「メタボリック症候群」等々…

共通するキーワードは「健康か！」…即ち「口から摂取し人体生命に関わること」ということでしょうか？

「口から摂取し…人体生命に関わること」には、喫煙も同じ延長線上に位置するものと思いますが愛煙家の皆さんどうでしょうか。私も煙草の害は幾分知識としてありましたが、嗜好品との意識が強く…多忙な時の気分転換に…息抜きや食後に…会食中に…交通機関の待合の時など、いかなる場面でも精神的安堵感を求めて喫煙していた一人です。

最近、喫煙者よりも“副流煙による間接受動喫煙がより害である”との見地から、公共空間のほぼ全域は禁煙若しくは分煙となり、喫煙する場所を右往左往しながら探し求めやっとの思いで一服……。愛煙家にとって何とも厳しい冬の時代到来とでもいいますか…。

そんな萎えた心に追い打ちを掛けるニュース…煙草値上げ一箱 300 円…

「なに！ 300 円になるなら煙草を止めようかな？」という微かな思いが頭をかすめたのでした。

◇きっかけを逃がすな…（動機づけがなにより重要）

私の喫煙歴は概ね 27 年。この間の煙草に投資した金額は、1 日 1 箱×365 日×27 年×250 円で見積もると約 250 万円もの投資金額となり、“つもり貯金”をしていたら莫大な金額が手元に残ったことになります。

妻が言うには…「軽自動車も買えたね」「住宅ローンの償還にも充当できたね」云々、そこで一念発起！といきたいのですが、人間という生き物は、「今日から…今すぐとか」即座に行動に移せる人は極々稀であると思うんです。私も「切れの良い月初めからとか誕生日から…」などと、屁理屈を並べ立てなかなか実行に移す事ができず。空しく過ぎ去ってゆく日々…。

しかし、背中を押してくれる“神様”はいるものです。

ある日の夜の酒席中に、以前からぐらついていて前歯が何と抜け落ちたのです。奥歯の虫歯は放っておいても、前歯は格好が悪い！翌日、歯医者へ直行し治療を開始…。医師が一言「B さん！ 全体的に歯が痛んです。じっくり治療しましょう。煙草は歯槽膿漏、歯肉炎を引き起こし助長させます。今すぐ止める事を勧めます。」

私も 51 才。「近頃、加齢臭も気になりだしたし、白い前歯も維持したいし、来春に息子が結婚するので嫁さんに素敵なお父さんと言われたい」などと、結構都合の良い禁煙に向けた“動機付け”がここに誕生した訳です。

♪ワンポイントアドバイス♪

「金貯まり健康で素敵な男性に変身できる」と思いこむことです。

（私の場合は、素敵な中高年を夢見ました）

◇禁煙への第一歩…（煙草の悪しき働きを熟知すること）

私も含め愛煙家が“至福の一服”と快感を覚えていた「寝起きの一服、合間の一服」の行為は、ニコチンの“悪しき働き”だったと知ることから、私の禁煙の第一歩が始まりました。

まずは“悪しき働き”は保健師から学びましょう！

写真などを活用した丁寧な説明で“なるほど煙草はやばい”と得心できます。

次にくる学習は、「家族と共に健康な身体で自分の趣味を続けられる為にはどうしたらいいの？」との問いかけです。当然「禁煙です！」と、声を大にして叫んでしまうほどマインドコントロールされます。

♪ワンポイントアドバイス♪

「煙草に冒された悲惨な写真」を絶対忘れないことです。

◇禁煙への第二步…（吸いたくなったら時の対処動作を見つけること）

確かな動機付けも胸に秘めたし、煙草の悪しきも働きも熟知出来たら、さあ～これからが禁煙の本番です。煙草の悪しき働きはなかなか手強いものです。

そんな時、強い味方になってくれるのが対処動作だと私は思います。

煙草が吸いたいという気持ち、吸えない苛立ちなどは、何れも“ニコチンの離脱症状動作” だそうです。

禁煙達成者の成功例は、一昔前は禁煙パイポ。今は禁煙ガムや禁煙パッチなどが主流となっています。手身近ものでは、飴、ガム、歯磨き、水飲みなど人それぞれだそうです。

そこで私は、煙草を吸いたくなったら“深呼吸” をしてみました。方法は「ゆっくりと口から吸い鼻から吐く、その逆をもう一回してみると…」なんと煙草を吸った気分になり吸いたいという気持ち・苛立ちがスーッと消えていきました。（この動作の時、煙草の悪しき働きを頭に思い起こすことを忘れずに！）

禁煙は一日目から三日目が辛いと言われていますが、私はこの深呼吸を繰り返す方法で割と楽に乗り越えることが出来ました。

それと、一日の終わりに“よく煙草を吸わなかったね。やれば出来るじゃない” と禁煙をした自分を褒めてあげることです。

◇禁煙への第三步…（友人・知人に禁煙を周知すること）

私にとって次なる難関は頻繁にある酒席・宴会などでの誘惑です。

禁煙の失敗の多くは、酒席での“貰い煙草～一本頂戴、一本どうだい？” だそうです。

日常の吸いたいという欲求は深呼吸で回避できても、お酒が入るとどうしても固い信念も揺らぎがちになりますよね。そんな時のために、周囲の人に“自分は禁煙している” と公言し予防線を張っておくことも禁煙達成のための有効な手段の一つでした。

◇おわりに

平成 19 年夏から、保健師の協力のもとで禁煙に取り組み始めて、見事ニコチンの呪縛から解放たれることが出来ました。

禁煙して何が良かったですか？と聞かれれば、小物（ライター、煙草）を持ち歩く面倒が無くなったこと、外出すれば機会ある毎に喫煙場所を探す面倒が無くなったこと、運動中の身体が楽になったこと、朝起きて痰がでなくなったこと、煙草臭なくなったこと、口臭もかなり改善されたこと、食事が美味しく感じられるようになったこと…等々。何より健康だと実感できること、そして、妻・家族達も喜んでくれていることでしょうか。

禁煙の秘訣はと聞かれれば“必ず止められると信じること” と答えたいです。どんなに遠い道のりであっても、最初の一步を踏み出す決意と歩み続ける意志があれば、いつかは目的地に辿り着く事が出来るんですね。

何かを実現する意志があれば、例えそれが夢のような理想であったとしても、そこに実現の可能性が生まれてきます。心（意志）は自分と夢（世界）を変えていく力の源なのです。

禁煙を考えていらっしゃるご同輩の一助となれば幸いです。