

◇私の喫煙遍歴

就職後、興味本位で吸い始めました。

◇禁煙のきっかけ

職場の組織改編で仕事の内容が変わり、徐々にストレスが溜まってきて、気がつくと一日一箱（20本）だった喫煙が、徐々に増え、一日2箱（40本）を超えるようになっていました。

その頃から、体調の変化は感じませんでしたが、吸い過ぎを実感するようになり、まずは、本数を減らして元に戻そう（一日20本にしよう）と思ったのが禁煙へのきっかけでした。

◇禁煙までの道のり

本数を減らすためには自分の意志だけでは難しく、禁煙外来を探し30代半ばで、地元の内科（禁煙外来）を受診して禁煙パッチの治療を行いましたが見事に挫折…

40歳を過ぎた頃に、もう一度、禁煙治療に挑戦してみよう！と思い、妻や同僚に告げず、今度は外科（禁煙外来）を探して受診しました。

最初は、タバコを吸いながら薬を1週間ほど飲み、2週間目頃からは薬の効果でタバコへの欲求がなくなりだし吸わなくなりました。途中で、ライターとタバコを身につけていないと不安になることもありましたが、2ヶ月後には徐々に不安も薄れていきました。

◇禁煙した結果は…

持病のぜんそくがあるものの、普段の生活での息苦しさはなくなりました。

ご飯が美味しく感じ、5kgも体重が増えてしまいました。

妻も喫煙していますが、夫の禁煙をきっかけに喫煙本数が減ってきたようです。

◇今、吸っている皆さんへ

食事がおいしい！お金（タバコ代）がかからない！他人に迷惑がかからない！等メリットだらけですよ。

◇おわりに

禁煙外来を受診して、タバコを止めようと考えている同僚もいますが、地方には医療機関はあるものの、禁煙外来を行っている医療機関がないため、困ります。

もっと、身近で禁煙外来を受診できるようになると、禁煙希望者も増えるのではないのでしょうか。