

◇私の喫煙遍歴

親の影響で17歳頃から51歳まで吸っていました。
ピースやセブンスターなど数種類の銘柄を味わいました。

◇禁煙のきっかけ

何度となく禁煙に挑戦しましたが、3日もたず……。風邪を引いても吸っていました。
そんなある日、家に帰ると残り3本。食事・風呂・寝る前に吸い、後でコンビニに買いに行こうと思っていたら寝てしまい…そのまま禁煙になってしまいました。

◇禁煙までの道のり

禁煙に何度も挑戦しましたが、楽しかったことは…何もないです。
苦しかったことは…ニコチンが切れる時間帯が辛かったあ〜。
しかし、会議中・公共の乗り物等吸えない場所では何の違和感もなく過ごせるのだから脳の訓練だ！と言い聞かせました。
そんな苦悩を味わったのに思いのほか単純に禁煙することができました。

◇禁煙して良かったこと

歯みがき中（朝・夜）に咳、痰がなくなりました。
家族も含めて周りからタバコ臭いと言われなくなりました。

◇今、吸っている皆さんへ

止めれるものなら止めた方が絶対良い。身体のためだ！！
余分な税金も納めずに済みますよ。