



自分にとって、本当に大事なことは。

—ニコチン依存症から抜け出して—

清水さん（49歳）は、20歳の時からたばこを吸い続けてきた。1日1箱。気が付くと、吸い始めて約30年が経っていた。これまでに20万本近いたばこを灰にし、これからもヘビースモーカーとしてたばこを吸い続ける。漠然とそんなことを思っていた。そこから、急転直下の禁煙。なぜたばこをやめたのか。その理由と方法、そして今について語っていただいた。

—そもそも、喫煙をはじめたきっかけは？

映画俳優に憧れて。当時は、たばこはファッションの1つであり、吸うことの危険性、将来の健康リスクは全く気にしていませんでした。そんなものがあるなんて、思ってもいなかったです。父も喫煙者でしたし、たばこを吸い始めるのも、そこからやめるもやめないも全て自分の意思次第、そう思っていました。



ローレンス監督の映画「Constantine」の1シーン。たばこがあるとクールな印象を受けることも

—実際に何度か、やめることを試みられた？

試みました。その時にやめようとなぜ考えたかは思い出せませんが、やめられなかったことは覚えています。我慢しても、1日で限界が来る。今思えば、その時にはすでにニコチン依存症だったのかも知れません。

—そこから、約30年間たばこを吸い続けた。

先ほど申し上げたように、やめようとしてもやめられないし、反対にたばこは悪いものではなく、むしろいいものだと思ってさえいました。吸っている方ならご存知かも知れませんが、喫煙所は情報収集の場となっていることが多かったのです。同じたばこを吸う場所に上司がいると、仕事において役に立つ情報をそこで手に入れたり、人脈が増えたり。それに、たばこを吸うことで悪い夢を見なくなるなど、薬だと思ふこともあったほどです。

—では、たばこに対するイメージは悪くないまま、禁煙を始めた？

いえ、自分の中でもたばこのイメージは少しずつ悪くはなっていました。世間の目は厳しくなり、吸える場所も限られてきましたので。値段も、昔は200円未満で変えたものが500円で2箱になり、最近では500円で1箱しか買えない。また、驚きだったのが加熱式たばこを吸っている人たちからも怪訝な目で見られたことは大きなきっかけでした。

—副流煙の有無以外、ほぼ大差がないといわれる加熱式たばこの喫煙者ですか。

新幹線に乗っている時でした。連結部分にある喫煙スペースに行き、自分のたばこに火をつけて喫煙したときです。加熱式たばこを同じスペースで吸ってらっしゃる方がいて、その方に煙を嫌がられてか、怪訝な顔をされました。肺の中に入るものはほぼ同じだと思っていましたが、たばこの先から煙が出る、出ないでもこんなに扱いが違うのかと。



新幹線内に設けられた喫煙ルーム。紙巻、加熱式に関わらず喫煙者が集まる。

—そこで加熱式たばこではなく、禁煙に移ろうと思った。

はい。加熱式たばこを吸うくらいなら、もういっそやめてしまおうと、それは昔から思っていました。怪訝な目で見てきた加熱式たばこを吸っている人たちを横目に、自分は禁煙する、と。

—では、禁煙に取り組むにあたって、始めたことはどういったことでしたか。

まず、手元にあったたばこを最後に、翌月からはたばこは買わない、ということを決めました。そういった決心をするとともに、禁煙外来に通い始めたわけです。

—禁煙外来は失敗する方も一定数いらっしゃいますが、成功の秘訣は？

秘訣というものがあるのかは分かりません。ただ、知人、仲間がやめたという事実と、その知人の言葉が本当かどうか、自分もやめることで分かっていったことは面白かったです。一足先にやめた知人は「たばこが美味しくない」としきりに言っていて、ずっと疑問でしたが、その通りでした。今まで自力で禁煙したときは、たまに吸ってしまう1本がとても美味しくもう1本、もう1本と増えて結局失敗していました。ですが、この治療中に吸った1本は美味しくなかった。「吸いたい」という意欲が逆になくなっていました。

もう1つ、治療中に吸っていいという薬だったのも大きかったですね。たばこは吸わず、薬だけを飲み続けろと言われていたら、挫折して薬をやめていたかもしれません。たばこは吸ってもいいから薬は飲み続けろと言われると、薬をやめたいとは思いませんでした。

—禁煙が継続していることで、何か変化はありましたか。

自分の唾液がまずくない。(笑) 今までは自分の口の中が重く、しんどかった。ですが楽になりました。唾液がまずくなくなったからか、食事も美味しくなりました。食事が美味しいので、食べ過ぎて少し太ってしまいましたが。(笑)

—反対に、禁煙をして困ったことはありますか。

今までは「たばこを吸う」という行為で休憩をしたり、時間を潰していたわけですが、それがなくなったので、この隙間時間に何をすればいいのかわからないのが一番困っています。当時は意識していませんでしたが、なくなるとこんなに時間があつたのかと。何をするかは、これから模索していきます。

—結果、禁煙してよかったですか。

それはもう。知人も言っていた本当のことシリーズで、財布にお金がなぜか残っているし、たばこや携帯灰皿がなくなり荷物も減りました。朝の寝起きのしんどさもない。そしてやはり家族に褒められました。たくさんのメリットは頭で分かっているもなかなか行動できなかったですが、一歩を踏み出すきっかけくれた加熱式たばこの喫煙者には感謝でしょうか。今となっては、私が煙に敏感になっていますので、彼らを怪訝な目で見ているかもしれませぬ。(笑)

最後に、清水さんは「結局、その人にとって大事なものが何かで行動は決まる。私にとっては、時間やお金、もちろん家族は大切に、そのために禁煙を決意した。その他のいいことは後からついてきたおまけです。」とおっしゃった。

「人はそれぞれ、家族や健康、金銭面など、大事なことは違う。が、この取材を通して、本当に大事なことは何かを見つめ直し、禁煙のきっかけになれば—」とお話しいただいた。



禁煙してよかったことなどを終始笑顔で語っていただいた

少しでも禁煙にチャレンジしてみようかなと思う方は、ぜひ禁煙治療を。茨木市で受診できる医療機関は茨木市HPをご覧ください。

茨木市健康医療部健康づくり課 次なる
TEL 072-625-6685 FAX 072-625-6979 茨木へ。

