

男性（70代）禁煙年齢・60代

喫煙を始めたのは、大学に入ってから間もなくしてからである。周りの学生の殆どが、吸っていたので、興味半分、好奇心半分で吸い出したのである。はじめは、吸うというよりは、金魚のように口だけパクパクして、他から見ると、滑稽なしぐさに映っていたと思う。吸い始めの人の格好は大体この様なしぐさをしているので直ぐわかる。吸っているうちに喉がイガラツポクなり、頭がフラフラして気持ち悪くなり何度も止めようと思ったが、一週間も続けていると、頭のフラフラも無くなり、口元が寂しくなり何時しかタバコを口にくわえているようになっていたのである。日が経つに連れタバコを吸っている格好も板についてきて鏡の前に立つと、何か格好よく見えたのも、事実である。昭和二十八年頃で、学生は金の無いのが殆どで、草色の包装紙に黄金バットのデザインがされているゴールデンバットを吸っていた。当時のタバコの中では、目立ったデザインがしてあるように感じたのである。辛くて、喉を痛めてまで吸っていた。その内缶ピースの空き缶を貰ってきて、缶の中に透明な薄荷の結晶を、友達から二片程もらって入れ、一箱二十本入りのゴールデンバット二箱分を包装から取り出し、缶に入れ蓋をして三十分もすれば、薄荷の匂いがタバコにしみこんで、全く別の味に変わるのである。刺激が無く軽く感じるので吸い易くなるが、吸いすぎに気をつけないと、喉を痛めるのである。喉を痛めると、食べ物の味が分からなくなる。タバコの味の改良も、薄荷の結晶が無くなるまで何回も繰り返した。学校も休みに入り、田舎に帰るが、家では誰もタバコを吸うのが居なくて、家にいる間吸うことが出来なくて苦労したのを覚えている。戦後、一時タバコを吸う人のみ配給された時期があつて、配給が終わるまで父は煙管でみのり（キザミ）を吸っていた。吸っていたというより、配給を受ける為、わざと近所の人前で吸っていた。というよりふかしていたのを覚えている。家の中では吸っておらず、配給されたタバコは食糧と物々交換をしていた。父も結婚するまでは吸っていたが、結婚を機に止めたと言っていた。自分は学校を出て会社員になってからも引き続き吸っていた。タバコの種類もバットから始まり、しんせい、憩、みどり、マイルドセブンがでてからは、止めるまで、吸っていた。タバコが人間の身体に悪いと言うことが吹聴されてきて、

喫煙する場所が、年々狭められ、吸っている人には気の毒に思うのである。自分は周りで幾ら吸っていても平気でいられるのだが。初めから吸わない人にしてみれば、あの煙と匂いが嫌なので、これ等を解決する商品を作れば、と思うのである。一時煙の出ないパイプが売り出されて、物珍しさもあって、口にくわえている人をあちこちで見かけたが、物足りなくて間もなく姿を消したと思う。自分はタバコを三十年以上、一日四十本以上吸っていたが六十歳になった誕生日に止めることにしたのだ。止める為には、何か記念になる動機が必要だと思う。よく何日間禁煙したとか、何ヶ月禁煙したと自慢げに言う人が居るが、これは初めから禁煙する意思が無く、面白半分に挑戦しているのだと思う。止める日を決断すれば少なくとも、気持ちが引き締まる筈である。自分が止めるきっかけになったのは、一ヶ月のタバコ代を煙から別のものに変えようという所からで、それがたまたま還暦だっただけの事である。その日未だ何本かは残っていたが、其れは同じものを吸っている同僚にあげて、そこから一日目のスタートとなったのである。タバコは一本吸うのに、五分程かかるので、その間の時間を如何に過ごすかが問題で、この時を上手く乗り越えると止めることが出来る。一日でタバコを吸いたい時は、朝起きたとき、食後、仕事が進まない時、仕事が一段落した時、就寝前の一服が、普通吸っている時と思われる。また他人が吸っていると、一緒にあわせて吸う場合もある。他人にあわせて吸わない人は止めることが出来ると思う。一番の問題はこの時である。自分はこの時如何に過ごしたかと言うと、吸っている人から逃げるのではなく、その人と同じ行動を頭の中でイメージしたのである。これを一日一日、繰り返して行く内に、周りで吸っていても、気に為らなくなってくる。大体ひと月ほどで、この状態になった。次に周りに吸う人が居なく、自分一人だけの場合は、テレビを見たり、本、ラジオで音楽を聴いたりして、タバコから吸いたいという意識を切り離す事で、乗り切ったのである。特に本は難しいのを避けて、ジャンルに拘らず、肩の凝らないのを選んで読んだのである。本代は一ヶ月のタバコ代から十分出た。禁煙を始めて、一週間位は、異常に吸いたくて、禁煙を辞めようかと何度も思ったが、周りの目もあって、誘惑に負けまいと頑張った。止めて一年間ぐらいは、たまに吸いたくなる時も何回かあったが、これは簡単にクリア出来た。よくこれを吸い終わったら禁煙しようという人が居るが、そんな人は、一生止める事は出来ない。また禁煙をする事が出来るのは全て本人次第であるのだ。自分の飲み友達にタバコを止める位だったら死んだ方がましだと

いうのが居て、或る日、かかり付けのK大学の附属病院の教授から、タバコを止めなければ、これから先、一年以上命の保障はしないと宣言され、タバコと酒を止めなければならなくなったと、飲み友達からニュースとして、自分の所に入ってきた。本人は言われたその日から止めたそうだ。普段から血圧も高く、心臓も、胃も肝臓も悪く、我々の仲間から病気のデパートと言われていたのだ。その後の状態を今度あった時に聞いて見ようと思っているのだが、彼は蓄膿の手術を二回やって、心筋梗塞の疑いがあるにも拘わらず、息をゼイゼイしながら、タバコも止めず好きなゴルフをしていたのである。それが今回の定期検診で教授からの、死の宣告である。以前から、教授にタバコを止めるように言われていたのである。この様な宣告を受けても止められない人はよっぽど意志の強い人だと思う。生きるも死ぬも本人次第、只うまい物を一日でも長く食べたい人、生きている内だけだと言う事を常時頭に入れておく事が必要なのだ。タバコを止めることで、口寂しい時はあっても、食べ物が美味しくなり、量的に増えるため、チト太り気味になるのが、気がかりではあるが。自分の飲み仲間は四人で、年数回小料理屋で一杯やりながら四方山話に終始し、ここで鬱積したストレスを発散する席を二十年以上も続けている。はじめは四人ともタバコを吸っていて、二時間もすると煙と匂いで、部屋中がモウモウとして換気をしなければ居られないぐらい酷い状態になるのであった。初めは自分が止め、今回特別の事情で一人止めたので、残る二人は何時止めるか、楽しみであるが、恐らく二人とも死ぬまで止めないと思う。何故なら、二人とも六十を過ぎているが、未だ健康体で居るからだ。タバコを止めるには、あくまでも本人の止めようとする強い意志、身体を害した時、医師より宣告してもらおう位より道は無い様に思う。医学的見地から色々薬が出ているが、本当に止める事が出来るかはチト疑問である。この度止めた友達も、病院の指導で、薬を服用して止めるよう努力したが、一時吸う数は減ったが、結局止める事が出来なかった。やはり医者からの死の宣告が一番効果があったようである。タバコを止めて十年以上たつが、お陰様で、毎月何冊かの本を読む事が出来るし、僅かな小遣いを貯めて、近場へ食事に行く事が出来る楽しみもある。タバコを止めても、その分のお金は残らないという人も居るが、そんな事は無い。タバコを吸っていた時は、家の壁や天井が黄色くなり、衣服にも特有の匂いが滲みこんで、家族には大変不愉快な思いをさせていた事を心から反省している。実際タバコは身体に悪いと知りつつ吸っているのが全部の人と思うが、自分も今まで吸っていて惰、

うまいと思った事はない。惰性と手持ち無沙汰から、また一時のストレス解消のために吸っていたと思う。何れにしる禁煙する第一歩は、止める決心がついたら、自分が採った方法をとれば、絶対に止める事が出来ると確信して止まない。禁煙に対処する薬が日々発表されるが、同時に喫煙予備軍を作らない薬を早く完成し、喫煙者がこの世から無くなる事が、これからの綺麗な環境を作る大事な事だと思う次第である。