

男性(60代)禁煙年齢・30代

私が禁煙に終止符を打ったのは、昭和52年(1997)である。既に29年が経過しているが、禁煙に取り組んだ時のエピソードについては、現在も極めて鮮明に甦ってくる。このことは、禁煙の断行が私にとってきわめて衝撃的な出来事であったことを物語っている。

最初にたばこに手を出したのは、昭和32年(1957)である。従って20年間毎日吸い続けたことになる。大学に入学した18歳の春であった。周囲の先輩達が殆ど喫煙しており、大人になった気分で特に理由もなく吸いだしたものである。当時はただプカプカやっていただけだったが、社会に出てからはもはやたばこは私の第一級の必需品となってしまった。最初1箱(20本)以内で済んでいたのが、昭和46年(1971)には2箱(40本)以上になっていた。当時担当していた仕事が昼夜を問わず一日中緊張の度合いの高いものであったのも誘因になった。

たばこの手持ちがないとわかると、途端に強烈に欲しくなる。自分がつくづく嫌になるのだがどうにも抑えられない。家の者達はたばこのことになると冷たい。部屋中に紫煙が漂い傍迷惑をかける上に、灰皿やその周辺がいつも汚れていて始末に負えない状態にあるからだ。一度だけであるが、枕と髪の一部を焼いたことがある。枕元に灰皿を常備し一服するのが習慣となっており、その時も就寝直前に一服して消したつもりの火が、枕カバーに引火し、枕と髪の一部を焼いて鎮火となった。寝たばこが原因で火事になり得ると言うことを初めて体験した。飲酒していなかったのと、家人が側らに居て気がつくのが早かったので大事に至らなかった。

たばこの本数が一日に2箱(40本)を越えだした頃から、小さな咳と痰が出るようになった。ところかまわず継続的に出るのである。その都度地面に痰を吐くのであるが、習慣になってくると異常とも思わなくなる。これが普通であると思いきや、勿論食欲も進まないし、食事も格別おいしいとは思わない。

医師は、たばこは肺がんの誘因になり得ると言い、本にも一様に書いてある。

新聞でも学会発表報告として、たばこと肺がんの関係について論述している。テレビでもタールで真っ黒になった肺臓の解剖写真を放映している。自分でもたばこを吸いすぎると自覚しており、禁煙しなければならないことも十分承知している。しかし喫煙の習慣はやめられそうにない。完全にたばこの奴隷になってしまっている。

実は、過去に幾度かたばこをやめる試みをしたのだがいずれも失敗した。たばこがやめられると言う本も読んでみた。他人のアドバイスも聞いて実行してみた。もともと意思が弱いのである。しかし、咳や痰が恒常的に出始めてから約6年経過した昭和52年(1977)の冬、咳と共に排泄された痰の中に、極小さな糸状の赤いものが混じっているのに気づいた。極めて小さいが血液だ。このままでは取り返しがつかなくなるのではないかと真剣に考えた。

私の両親は何れもがんで亡くなっている。疫学統計上は危険な立場にある。自分の体はたばこの為に、既に多くのダメージを受けているのは確かである。

考えてみると実に愚かなことである。家族は全くたばこには縁がない。それが正しい姿だし、毒されているのは自分だけである。たばこの手持ちが無くなって苛立つのは明らかに正常ではない。頑固な咳と痰の排出に加えて、歯にはヤニが付着して汚れている。磨いても取れない。吐く息がたばこ臭いといわれる。自分のひがみかかも知れないが皮膚に艶がなく、他人より老けてみえる。

今までに、家の者には何度も注意を受けている。特に妻は「人生一度しかない。その人生をたばこなんかで毒され支配されて、馬鹿げていると思わないか」と言う。また「あなたは自制心がまるで無い。人間には自制心がなくてはいけない」と。どうも我が家の女性達は妥協を許さないところがある。しかしこの考え方はただしい。

その冬、遂に禁煙を本気で実行に移す決心をした。1日目から禁断現象に見舞われる。どこに居てもたばこのことが頭から離れない。神経が苛立ち、そして集中力が保てない。職場の同僚からは、冗談ごかしに「頼むからたばこを吸ってくれ」といわれた。

禁煙に入ってから、飲食物については極力刺激物を避けた。口がはなはだ寂しいが口にすることは食事以外では、無味無臭である「真水」に限定した。いわゆる水道水である。

本によると飴を口にするとか、仁丹やチューインガムを噛むとよいと書いてあるが、私の場合は、それは逆効果であった。飴や仁丹やコーヒーの味が口腔

にのこり、それが刺激になって更にたばこを要求することになったからだ。従って、口が寂しくなるともっぱら水道水をがぶがぶ飲んだ。これが好結果を招いた。以前禁煙途中で挫折した苦い経験から、酒類は絶対口にしなかった。

宴会の席上、同僚に勧められて吸った1本のたばこによって、禁煙の努力が水泡に帰してしまったことが過去に幾度かあったからだ。

強い喫煙の誘惑に必死で1週間耐えた。そしてどうにか3週間が過ぎた。禁煙1ヶ月になると気持ちも落ち着きを見せはじめた。此处で挫折したのでは今までの努力が惜しいという思いが益々強くなり、その事が逆に励みになった。そしてなお、妻をはじめ家族の応援が後押しをしてくれた。

あれ程頑固に出ていた連続的な咳と痰も大幅に減少してきた。このことが更に自分を力づけてくれた。口腔がすっきりし、食欲が旺盛になり、味の感覚も新鮮になってきた。子供のおやつビスケットをかすめ取って家人に笑われたのもこの頃である。これまでおやつを摘んでみようと思った事などほとんどなかった。いつも胃の調子が悪く、喉がいがらっぽく、食欲はほとんど沸かなかったからだ。

禁煙が3ヶ月を経過すると、たばこを吸いたいという衝動的な誘惑もきっぱり打破出来るようになった。頑固な咳も痰の排泄もぴたりと止まってしまった。

禁煙3ヶ月を経過した或る朝、洗顔中に咳と共に喉の奥から出てきた痰を見て、オヤッと我が目を疑った。

クリーム色のコロッとした痰の中に、真っ黒な煤様の物質が2,3点混じっているのである。タール様物質である。それから毎朝洗顔の度に、咳と共に喉の奥からコロッとした切れのよい痰が排泄される。そして必ず真っ黒なタール様物質が混じっている。この物質の量は多くはなく、極微細なものである。

これまで喫煙中に排泄された痰には、ごく少量の血が混じっていることはあっても、真っ黒のタール様のものが混じることは皆無であった。

長期間の喫煙によって、呼吸器官に沈着、付着したたばこのタール等が、気管、気管支等の繊毛上皮の生理作用によって、少しずつ排泄されだしたのだと直感した。

何ということだ。私の身体は、わたしの組織細胞は、20年もの永い間、喫煙によって入ってくる諸々の物質を身体に有害なものとして、必死で排出しようとしていたのだ。これまでの自分の愚かしさを感じずにはおれなかった。はっきり記憶しているが、この現象は約2年間毎朝続いた。

たばこが止められない主な要因は、ニコチン等を成分とする薬物作用と関係があると思うが、反面、自己に対する潜在的な甘えに代表される心因的なものも有るのではなからうか。なぜなら真剣に禁煙を決心することで成功したからである。