

5月31日は『世界禁煙デー』、5月31日～6月6日までを禁煙週間としてWHOでは禁煙運動を進めています。それにちなんだ話題として、保健管理センターで行っている禁煙治療に成功した方から三人の話題を、インタビュー記事とメールによる質問と回答という形でご紹介します。他にも多くの方々から「禁煙して本当に良かった」というお話を伺っています。本学学生のデザインによるクリアファイルをきっかけとして、**大学敷地内無煙環境化の実現**に向け、皆様のさらなるご協力をお願いします。

無煙環境推進士隊一同

### 【Aさんのお話】

友人からの誘いにより、軽い気持ちで吸い始めたタバコは、すぐに毎日1箱程度吸うようになりました。人前での喫煙は憚られる世の中、喫煙場所に集まる人々の間には、妙な連帯感が生まれ、お互い直ぐに打ち解けあえるように感じるのも不思議です。この感覚は社会風潮とニコチンの複合作用によるものと思われ、非喫煙者の方には理解し難いことかもしれないかもしれません。こんな状態で学生生活を送っていた私も素敵な彼女に出会ったことで大きな転機が訪れました。自分では気付きませんでしたでしたが、体や衣服に染みついたタバコの匂いが周囲の人に不快な思いをさせていたのです。そのためタバコ嫌いの彼女から、喫煙を止めるよう強く忠告されました。親・教員の忠告には反発したくもなりますが、身近に感じる異性からの忠告には従わざるを得ません。その日を境にタバコ類は全て廃棄しました。しかしながらタバコを吸いたくなる欲求は募るばかりです。そんな時、保健管理センターで禁煙治療を無料で受診できることを知り、早速始めました。治療中にもタバコを吸いたくなりましたが、禁煙ガムを噛み、タバコ嫌いの彼女と、工藤先生のお陰で禁煙に成功しました。タバコを止めて良かったことは、金銭的に楽になっただけでなく、身近な人と普通に接することができるようになったことです。人目を避けながら喫煙していた私は、喫煙に気づかれぬよう、人と接する際は遠慮しがちでした。ところが禁煙したことで、そのような配慮は不要となり、心が軽くなりました。現在就職活動中ですが、禁煙は就職活動にも有利と感じています。タバコから私を救ってくれた彼女と大学関係者には心から感謝しています。周囲に気遣いながら喫煙している方には、是非とも保健管理センターで禁煙治療を受けるようお勧めします。禁煙に成功すれば、今よりきっと心も軽く過ごせるようになると思います。

### 【Bさんのお話】

仕事の関係で国内外にしばしば出かけていた喫煙者であった私は、先々で喫煙場所や喫煙ルームを探す必要がありました。海外ではタバコの価格が非常に高く、やっと見つけた喫煙場所は治安が悪いなど、嫌な思いも何回かしました。そのためタバコに関連することがすべて面倒になり、そろそろ病院で禁煙治療を受けようかと思っていました。そんな時、一般には高額な治療費の必要な禁煙治療を、保健管理センターにて無料で受けられることをポスターで知り、直ぐに受診しました。構内には禁煙治療についてのポスターや幟が多くあることに、治療を始めてから気付きました。45年間吸い続けた私が、禁煙治療を始めたその日から完全にタバコとは縁を切りました。それは自分でも信じられませんでした。スモーカーライザーによる検査などで、保健管理センターでの治療は安心して続けられました。タバコを吸いたい時は処方された禁煙ガムを噛むことでやり過ごせました。禁煙ガムは手元にあるだけでも落ち着き、禁煙治療には非常に有効でした。飲み会での喫煙者からの誘惑にも、禁煙ガムは大変有効でした。禁断症状は幸いにも殆どありませんでした。禁煙して良かったことは、タバコに関連した行動が全て不要となり、楽に旅行できるようになり、金銭的にも助かっています。私が禁煙したことは、家族からも殆ど奇跡と言われ喜ばれています。喫煙者の多くはタバコが体に悪いと分かっているにもかかわらず、禁煙してイライラするより、吸って安心している方がマシとの思いにとらわれていると思います。私は長生きしたいがために禁煙したのではありません。時代の流れとともにタバコに関連したことが

面倒になり、屋外やコンビニで吸っている自分がみじめに感じるようになりました。禁煙することでそのような煩わしさから解放され、日常が快適になりました。禁煙活動を強く推進している本学の方針と、保健管理センターの活動には本当に感謝しています。私のお話が、何かの参考になれば幸いです。

**【Cさんの回答】**

**Q** 禁煙治療を始めた「きっかけ」を教えてください。

**A** 特に大きなきっかけはないのですが、2010年頃（社会人時）から再開してしまっていた喫煙が、医学部に入学して本当に悲惨な結果を招く生活習慣だと初めて実感するようになったので、無料で禁煙治療ができるという広告を見て飛びついた形です。

**Q** 禁煙治療にはどれくらいの日数がかかりましたか？

**A** エイヤっという感じで初回治療以来一本も吸わないようにしましたので、即座といってもいいかもしれません。処方して頂けるパッチも、開始1ヶ月ほどで全く使わなくなりました。

**Q** 禁煙補助薬による治療中に、タバコを吸いたいと思いませんでしたか？思った場合、喫煙願望はどのようにして抑えましたか？

**A** 最初は生活リズムの節目にパッチを貼ったりしていましたが、やがて自然にやめました。

**Q** 禁煙に成功して良かった点を教えてください。

**A** これはもう、全ての点です。もともと医学部生で喫煙者というのが後ろめたかったので学外の喫煙所に通ったりしていましたが、その手間もなくなりましたし、喫煙者であった頃からタバコの匂い（副流煙や喫煙者そのものの匂い）は蛇蝎のごとく嫌っていただけで、喫煙後の消臭にかける手間と諸費用がなくなったのも良かったです。もちろん、タバコ代そのものも浮いたわけですが。

**Q** これまでにも禁煙しようと思ったことがありましたか？もしありましたら、その回数を教えてください。

**A** 今回が初回です。20代前半に吸っていた時は、ひどい気管支炎になったことがきっかけで自然に吸わなくなり、その後2010年まで7年ほど吸っていませんでした。

**Q** 禁煙成功者として、現在喫煙中の方に、禁煙を勧めたいと思いますか？

**A** それはもう、そう思います。副流煙や、何より口臭や体臭で周囲に迷惑をかけることは公害に他なりません。医学部に入ってから医療経済の観点からも、日本の手厚い健康保険で国庫から喫煙関連疾患の治療に財源が使われている点にも、改めて憤りを感じるようになりました。

**Q** タバコについて他に話したいことがありましたら教えてください。

**A** 精神面・身体面で充実している時こそ、タバコのやめ時かと、個人的には考えています。