



## 禁煙・卒煙・休煙

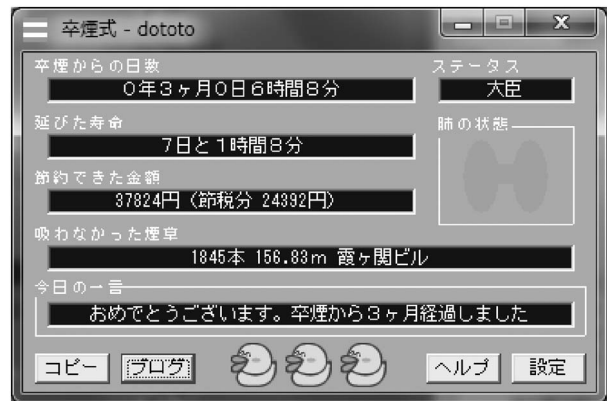
山形大学の水口仁志先生からバトンを引き継いだ山梨大学の鈴木です。水口先生とは、喫煙所仲間で仲良くしていただいているのですが、今回のタバコ増税を機に禁煙することにしました。この場をお借りして禁煙宣言することにより、後戻りできないようにしてみたいと思います。

タバコを吸っていた時も「何で煙にお金を払うのだろう」とは考えていました。とはいえ、20歳になったあたりから22年間、風邪を引こうが熱が出ようが、休みなく吸ってきたのですから、そう簡単にやめることはできません。以前、ニコチンガムが出たと聞いてしばらく噛んでみましたが、胃が痛くなるだけでタバコは減らないという散々な結果に終わりました。後にニコチンパッチが市販されたので、これなら胃が痛くなることはないだろうと買ってみたものの、これも眠気に襲われるだけでした。

これ以外にも、「禁煙は難しいから、本数を減らしてみよう」なんてことを何度も繰り返しています。禁煙外来を頼ってみるのもいいのですが、これで失敗すると後がなさそうと考え、今回は気合いで禁煙することにしました。気合いと言いながら、物凄い決意をして失敗すると反動で落ち込むので、土曜日の午後にタバコが切れたところでなんとなく始めてみました。翌日の日曜は何もできずほぼ寝たきりで、月曜は仕事に行ったものの、喫煙所へ出向き(といってもタバコは吸わないのですが)、続いて自販機で缶ジュースを買うというサイクルを繰り返していました。今までの経験で1本、1箱でももらったり買ったりすると元の黙阿弥なので、ひたすら耐えました。禁煙を宣言して失敗すると屈辱ですので、誰にも言わないつもりだったのですが、あまりに様子がおかしいと浮気でもしているのではないかと疑われそうだったので、妻にだけは話しておきました。

結局、ニコチンが体から抜けると言われている3日では平気にならず、1週間は生きる屍で、2週間経つとだいたい楽になりました。でも、夜は9時過ぎには起きていられなくなり、朝の3時とか4時に目覚めるような体内時計が狂った状態でした。東北大学の年会の時点で20日弱経過していたので、喫煙所仲間に「もう誘わないで!」宣言をしました。1ヶ月経過した頃から、おかしくなっていた体調が元に戻り始め、今は少しめまいがすること、増えてしまった体重が減らないことが気になっています。体重が増えるのはよく言われることですが、喫煙所までの往復という運動がなくなったことが大きいです。4階から建物外のプレハブへ行き、ついでに結構離れた自販機までコーヒーを買いに行く、を何度も繰り返していると、それなりの運動量になっていたでしょう。

今のところ、禁煙してそんなに健康になった気はしないのですが、いいこともあります。まずは、服や残り少ない髪があまり臭くなりません。やに臭さがなくなり、



加齢臭のみになりました。また、歯が汚れなくなりました。以前と同じように磨いていても、ほとんど汚れません。絶滅危惧種の喫煙所を必死に探す必要がありませんし、喫煙車両がなくなってしまったあずさ・かいじに乗って東京に出る時にイライラしなくてすみます。タバコを吸わない人に、副流煙や臭いで迷惑を掛けることはありません。何より、お小遣いが減らなくなりました。1日1箱のペースが続いていたとすると、値上げ前で月9千円、10月からは1万2千円を節約していることとなります。今回に限って長くタバコを吸わずにいられているのは、自分がケチだからなのかもしれません。

成功している理由のもう一つに、「卒煙式」というソフトがあります。卒煙式は <http://sotsuen.jpn.org/> で配布されているフリーソフトです。「卒煙」はポジティブにタバコをやめるため、今までの喫煙経験をやみくもに否定しない、という意味が含まれているそうです。このソフトは卒煙の経過日数とともに、節約できた金額、ためになる「今日の一言」を表示し、誘惑に負けそうになるのを防いでくれます。あくまでもシャレだそうですが、寿命の延びや肺の状態(当初は真っ黒で、徐々に色が薄くなります)も面白いです。お陰で、なんとか卒煙3ヶ月を迎えることができました。

とはいえ周りの喫煙者に聞いてみると、数ヶ月あるいは数年禁煙していたことがある、という人が少なくありません。ということは、私もまた喫煙者に逆戻りしてしまう可能性は高く、今は禁煙や卒煙ではなくて「休煙」の状態なのかもしれません。来年の年会の喫煙所で何食わぬ顔をして狼煙を上げていたら、指を差して笑うのではなく「どこかと通信しているのだな」と、生暖かい目で見ていただければ幸いです。

さて、次号は喫煙所仲間ではなく、シャープのザウルスユーザー仲間である産業技術総合研究所の加藤尚志先生に執筆をお願いいたしました。ある会議の際に突然お願いしたにもかかわらず、ご快諾いただきました。ありがとうございます。

〔山梨大学機器分析センター 鈴木保任〕