

タバコは止められる

22年9月

和田 宏

タバコを止めたい理由はいろいろあった、

古くは江戸時代の禁煙令、これは違反したら罰則があったからそれに耐える勇気がなければ止めざるを得なかったと思います。

昭和30年頃カップB o o k sに「あなたはタバコを止められる」、が有りました、喫煙している貴方の吐く息は古い皮手袋の様ないやな臭いですよ、と諭していました、タバコを吸っていると肺病（肺結核のこと）にならないと信じていた人も有った時代のお話です。

次に登場するのが肺がんの恐怖、そして現在は周りの人を不愉快にするから、周りの人を副流煙で肺がんにする可能性が高いから、等が定着しています。

国家の医療費を膨張させる元凶の一つ、火事の3大原因の一つ、でもあります。

しかしこんないろいろな事が分かっているがわが国の対応は極めて緩やかです、

かように行政の対応がいい加減であればこそあなた自身の自覚と行動が求められていることとなります、そうですね。

思い出してみれば幾度か禁煙を試みて灰皿やライターを捨ててみたり、チューインガムを沢山買い込んで頑張ったが結局挫折して、リバウンドの結果よりヘビーなスモーカーになってしまった惨めな経験が有ったり。

「トムソーヤーの冒険」の著者マークトウェインは「禁煙は易しい、何回でも出来るから」と看破しています。そうです、貴方だけが意気地なしではないのです。

しかしながら状況を分析すれば明確です、今は禁煙すべきか否かではなくいかに早く止めるか、だけが問われて居ます。

前置きはこのくらいにして、How to quit smoke.に進みましょう、筆者が48歳の時に実行した作戦です。

止めにくい理由はニコチンの禁断症状と喫煙動作の習慣性だと言われていますが、何れも強力です、しかし勝たなければなりません、だとしたら一つずつ片付ける作戦は如何でしょう。

利用するのは喉の薬として新聞広告等でもお馴染み、空色の箱の「ネオシーダ」です、価格はタバコと同じくらいでドラッグストアにあります、火をつけて煙を吸うのはタバコと同じですから傍目には喫煙しているように見えます、喫煙動作は全く同じですからあなたはニコチンとの戦いだけに集中できます、タバコとそっくりなネオシーダに火をつけて煙を吸いながらニコチンの禁断症状だけを克服すればよいのです、

然しニコチンの攻撃は強力ですから、決して楽ではありません、半日したらきっと貴方にも甘い囁きが聞こえてきます、

「タバコをもう一本だけ吸ってから止めたら？」

「この歳で止めても肺がんの危険は変わらないさ」

然し貴方は耐えられる、想定内の攻撃ですから。攻撃は破壊力を高めながら一ヶ月は繰り返されます、夢の中までも、でも貴方は良く戦いました、もう大丈夫でしょう、然しもう一つ残っています喫煙動作との決別です油断せずに引き続きネオシーダも止めましょう、

ここからは幸いに比較的平坦な道です、二週間か一ヶ月で禁煙が実感されるでしょう。

緑や草花の香りが話しかけてきます、食事や珈琲の香りも新鮮です、

幼児に「くさーい」といわれる心配ありません、気兼ねなく一緒に遊びましょう。これから貴方が体験される良いことの数々を予見することは僭越ですね、止めましょう。でも一言付け加えます、貴方はもし禁煙の翌朝に亡くなったとしても天国では無煙仏として迎えられるます。

以上