

# 健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成27年7月発行

第158号



## たばこと時間

十日町地域振興局健康福祉部(十日町保健所) 所長 武藤謙介 先生

今回は、私がたばこを吸わなくなった話をさせていただきます。

1本もたばこを吸わなくなってから約5年経過します。「吸いたい」という気持ちは完全には消えませんし、「吸ってしまうかも」という不安も少しあり、あえて「やめた」と言わず、言い訳っぽく「吸わなくなった」と言っています。ただ、今はたばこの臭いだけで咳が出るので、吸うことはないと思っています。

たばこを吸っていた時は、害は十分に理解しているものの、それを周囲から言われたり、臭いと言われるとムカッとしていました。吸わなくなってから分かりましたが、たばこの臭いは衣服にかなりついていきますし、喫煙者が思っている以上に臭います。

たばこを吸わないようにするために、吸わない場所を決めていきました。初めは車の中、次に家の中、職場と増やしていき、吸える場所は、通勤の合間、どこかに出かけた時くらいになっていきました。ただ、街中や飲食店でも吸えない環境が多くなりましたし、職場でも吸わない人だけになり、環境が整って吸わなくなりました。

吸っている時は、「百害あっても一利なし」と思い込ませていましたが、今は「百害あっても一利もなし」と認識しています。禁煙による体重増加もすっかり戻りました。

たばこを吸わなくなって得した(戻った)ことは時間(手間)。たばこを考えている時間、たばこを買いに行く時間、吸える場所を探した時間、吸っている時間、これらの時間が戻って来ました。時折、間が持たないこともありますが、それでもお金では買えない時間が戻ってきて良かったと思っています。

今回、個人的な経験談でしたが、皆さんの何かの参考になれば幸いです。

