卒煙はじめてみました。

総務町民課長補佐の卒煙日記

―― 健康増進法の施行以来、何かと肩身の狭い思いをしている方も多いと思います。「絶対やめないぞ」という変な意地もあった私が、今、突然何の計画もなく、卒煙に挑戦しています。とは言っても、きっかけがなかったわけではありません。しいて言えば最近、職場の中でも卒煙の話題が飛びかうようになり、ある日「その気になったらいつでも！」なんて冗談を言っていたのが「それじゃあ広報で卒煙ルポでも…。」ということになってしまったのです。

―― そんな中、広報４月号の原稿を見てビックリ。なんと編集後記で体験ルポの連載をほのめかしているではありませんか。正直「マジかよ。」です。それでもまだ決裁の段階ですから、いくらでも変更できるので「ここ削除して…。」と言えば済むのですが、「それでは男がすたる！」とでも勘違いしたのでしょうか、ＧＯサインを出してしまったのが卒煙のきっかけだったのかも知れません。今回は、そんな意志の弱い男の卒煙体験を報告します。

それは突然はじまった！

どんな理由があるにせよ、自分で決めたこと。何としてでもやり遂げなければなりません。なんて言っても、25年以上も吸い続けたタバコとサヨナラするのは、かなりの大事業なのですが、その日は意外とあっさり訪れたのです…。

4月13日。「♪今日は私の卒煙記念日です～。」のんきに歌っている場合ではありません。朝からそれなりに信念を持って臨んだせいか、不思議なくらい吸いたいと思わない。午後、いよいよ診療所へ。「ミスター卒煙・ドクター吉岡」のもとへ。

禁煙パッチは魔法の薬？

禁煙で一番不安だったのが禁断症状でした。今回は「禁煙パッチ」を使って、タバコを吸わない生活習慣を禁断症状を抑えながら身につけていく「ニコチン置換療法」で卒煙にチャレンジ。

「本当に効くの？」という疑いの目で見ていましたが、あくまでも吸わないという強い意志を助ける治療薬です。これを貼ったからといって必ず禁煙できるというものではありません。

町では、4月から禁煙パッチを利用して禁煙する方に助成をはじめました。禁煙したいと思っていてもなかなか踏ん切りがつかないと言う方も多いと思います。果たして、禁煙パッチはどれだけの力を発揮してくれるのでしょうか。

吉岡先生の処方を受け、2週間サイクルでやっていきましょうとのこと。最初は直径六センチのシールを貼り、段階的にシールを小さくしていきます。結構大きいのにはビックリ。

吉岡医師から卒煙方法の説明を受ける

次は、助成を受けるための手続き。といってもいたって簡単ですが、宣誓書なるものを書かなければなりません。一種の決意表明のようなものです。書いたら書いたので「よし！」と気合が入ります。これを保健センターでやさしい保健師さんに渡し、薬局に行ってパッチを購入。いよいよ、最初の一枚です。

保健センターに宣誓書を提出

現在も卒煙はリアルタイムで進行中…

冗談から始まった卒煙体験がスタート

我慢・辛抱当たり前！

気のせいか、貼ってまもなく「ホワー」という気分に。明らかにニコチンが体内に入っていくのを感じる。その後は、イライラすることもなく、タバコのことを忘れて一日目が過ぎました。順調、順調。

さて、ここからが今回の本題となります。まさに卒煙体験ルポ。良くも、悪くも参考になれば幸いです。

1 禁煙パッチは「朝」貼ろう。

最初のパッチは意外と大きい

最初、風呂上りに貼って、そのまま寝ていました。そしたら、眠れないわ、変な夢を見るわで大変。吉岡先生に相談したところ、「興奮状態にありますね。」ということで、寝る数時間前にはがして朝に張ることにしました。私の場合はこれでＯＫ牧場？！

2 私の場合は一週間後から…。

最初の５日間は、葬儀の手伝いや札幌日帰りなどがあったわりには、この程度かと思うほど実に快調そのもの。しかし、私の場合は一週間目あたりからつらくなりました。無意識のうちにタバコを吸いにいこうと席を立ったり、「あー、タバコが吸いたい。」と普通に思うことが多くなりました。この原稿を書いている今もそうです。（ちなみに今日は４月29日みどりの日。卒煙をはじめて17日目。）それでも、ガムを噛み、気を紛らわしながら、続けられています。いや、結構続けられるものです。もちろん多少の我慢・辛抱は必要ですが、これを禁断症状というのなら頑張れる気がします。

3 失敗は成功のもと。

もちろん、このまま最後まで頑張ろうと思っていますが、この先何があるかわかりません。この広報が届くころには卒煙一ヵ月月を迎えているはずです。人にもよりますが８週間が一応の目安。ただ、私はこう思います。失敗を恥じる必要はない。むしろ「進歩」と考えるべきです。はじめから失敗しようと思って始める人はいません。あまり気合を入れ過ぎず、「ちょっとそこまで散歩。」くらいの気持ちが秘訣かもしれません。

さて、いかがでしたでしょうか。原稿を書く元気があれば来月号にも登場したいと思っています。

今回、卒煙（禁煙）について自らの体験を報告しましたが、決して禁煙を強いるものではありません。「そろそろと思っている方」や「迷っている方」の参考になればうれしいです。

［追伸］またタバコを吸っている夢を見たとです…。最初のころはビックリして飛び起きましたが、最近は、ある意味うれしくなりました…。

【総務町民課長補佐　福士裕継】

"やすみどり"始まる

そろそろタバコをやすみませんか？

禁煙を手伝います！

✚タバコによる健康被害を減らすために、卒煙応援事業を始めました。タバコをやすみませんか？ということで、「かざみどり」（洋上風車の愛称）、「ほそみどり」（ダイエット教室の名前）に続き、「やすみどり」と名付けました。

✚タバコをやめてみようかな、というみなさん、ぜひ保健センターに相談したり、診療所に受診したりしてください。卒煙の方法をお伝えします。そして薬の費用（１ヶ月で約1万2千円・２ヶ月で卒煙できます）のうち5,600円が公費助成されます（町民のみ）。

✚この助成は、北海道初の取り組みです。ちなみに、肺癌の医療費（入院・手術の場合）は80万円と試算されます。100人に助成して、1人でも予防できれば、その分は返ってきます。そのほかにも多くの病気の原因となるのは言うまでもありません。

✚瀬棚町は、読売新聞の5回シリーズでも取り上げられたように、日本でも有数の、病気予防に力を入れている町です。今後も医療センターはみなさまがより健康な生活を送れるように努力を続けたいと考えております。周囲の方々に「こんな取り組みが有るよ」と広めていただけたら嬉しいです。

瀬棚町医科診療所医師　吉岡和晃

医科診療所　☎7-2470
保健センター☎7-3990