

私の禁煙

JR東日本も全車禁煙になりました。一昔前までは考えられないことが起こっています。私も、ヘビースモーカー（1日50本位）でしたが、意を決して「今日からたばこをやめる」と家族に宣言し15年になり、宣言以来一本も口にしていません。

意志が強いといわれますが、宣言のための準備期間があったこと、そして禁煙のための確かな薬が輸入されることの二つの条件がそろったので簡単に禁煙できたと思います。薬はニコレットという禁煙ガムです。そして禁煙準備とは、たばこの楽しみを、ニコチンを吸うことから煙を楽しむ吸い方に変えていったことです。

このことは、喫煙者でなければ解らないと思いますが、いわゆる煙草をふかして吸い込まないことです。これを続けていると、たばこを吸いこむと、初めてたばこを吸ったようなめまい感が襲うようになります。

そこまで来ると禁煙宣言ができます。宣言した後は禁煙ガムを上手に利用することとなります。もう一つ肝心なことは、他人のたばこの煙をいやがらないことです。むしろ「ごちそうさん」と煙を吸わせてもらうぐらい気軽にしていた方がいいようです。煙の香もたばこの楽しみの一つですのでいっぺんに楽しみがなくなるのもさみしいことです。

これは禁煙できるぞと感じたのは一カ月もかかりませんでした。準備期間と禁煙ガムの組み合わせと禁煙宣言に押しつぶされないよう気楽に構えたことが、私の禁煙成功の秘訣です。あなたも気楽に禁煙してみませんか……。