



私の『卒煙証書』

～HR&GA 総務部所属 中谷敏之さんの場合～

いつ頃、卒煙されましたか。

紆余曲折あり最終的に2015年1月に卒煙しました。

なぜ、卒煙しようと決意されたのですか。

少し運動すると息苦しいであったり、人間ドックの呼気検査で肺活量が落ちたりと、自覚症状があったので、いつかはやめなければならないと思っていました。また、1日2箱吸っていた上司が55歳できっぱりやめたのを見て、私も55歳になったらやめようと50歳くらいから思い続けていました。

卒煙にむけて、どのようなことにチャレンジされましたか。

55歳になる前に何度か卒煙にチャレンジしました。単身赴任をしていましたので、長期帰省するゴールデンウィークでやめようとしたのですが、仕事に戻ると吸ってしまいました。次はお盆でやめようとしたのですがこれもうまくいきません。そのうち2013年の人間ドックで“COPDの疑い”があるとの診断結果が出ました。精密検査の結果、“異常なし”でしたが、やめなければならないという気持ちを強く持つようになりました。が、何度もチャレンジしては挫折の繰り返しでした。

どのくらいの期間で卒煙されましたか。

2014年1月から本格的に試みましたが、酔ったはずみで1箱買ったりして、結局2014年は5箱購入しすべて吸ってしまいました。完全な卒煙までに1年かかりましたが、その前の断続的な禁煙期間を入れると、思い立ってから3年ぐらいかかりました。

途中でリタイアしそうなことはありますか。また、その対処法があれば教えてください。

2014年は事実上一旦リタイアしました。ただ、単にリタイアして元通り吸い始めるのではなく、リタイアしてからあまり時間をあけずに、またすぐにトライすることの繰り返しで少しずつタバコから離れることができます。当然一番大事なのは“トライし続けていつかは絶対に達成する”という気持ちです。

愛煙家の皆さんへメッセージをお願いします。

多分皆さんお気づきだと思いますが、卒煙が出来ないのは体がニコチンを欲しているからではなく、習慣が一番の阻害要因だと思います。ルーティーンになっている食後の一本をやめてみるなど、習慣を小さく崩すことから始めるとうまく行くと思います。私は1日1箱の標準的なスモーカーでしたが、病院やクスリに頼るのではなく、何度も言いますが、自分の気持ちを強く持つことが重要だと思います。とかく卒煙にチャレンジ中であることを周囲の人に言うと、応援してくれるというより、邪魔をする人が多く、特に喫煙者は仲間に引き摺り下ろそうとするものです。そのような状況の中で今回健康保険組合が実施している“チームで卒煙する”取組は大きなサポートになると思います。頑張ってください。