



私の『卒煙証書』

～健康保険組合所属 斎藤宗幸さんの場合～

いつ頃、卒煙されましたか。

18歳の頃から吸い始め、25年間、毎日1～3箱吸うヘビースモーカーでしたが、43歳の冬に立派に卒煙いたしました。

なぜ、卒煙しようと決意されたのですか。

もともと卒煙するつもりはなかったです。2001年の秋に風邪を引き、喉から血を吐きながらも煙草を吸っていました。風邪薬を買いに薬屋に行くと、そこにガムタイプの禁煙補助剤「ニコレット®」が一般用医薬品として新発売されていました。風邪が治るまでの間のニコチン補給用に新しい物好きの私はその禁煙ガムを購入したのでした。

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。

当時ニコレットは一粒100円もして、月に3万円ぐらいニコチンガムを噛んでいました。ニコチンガムを噛んでいるとわざわざ煙草を吸うのが面倒くさくなってきて吸わなくなりましたが、今度はニコチンガム中毒になりました。

どのくらいの期間で卒煙されましたか。

ニコチンガムを噛みだして4か月。ガム代も10万を超え、これで卒煙しなければ大損なので仕方なくガムも煙草も辞めました。しかし、おかげで煙草が臭くて我慢できなくなり、パチンコも辞めたので大儲けでした。

愛煙家の皆さんへメッセージをお願いします。

ヘルスサイエンスカンパニーのネスレの社員で、これからわざわざ煙草を吸おうとする馬鹿な人はいないと思います。しかし、今の若者には信じられないでしょうが、昔は電車でも飛行機でも会社の机でも自由に煙草が吸える愛煙家天国でした。その時代に煙草を吸い始め、いまだに吸っている老害はもう一生辞める気はありません。ただヤニカスの方々は、煙草を吸うと加齢臭と相まって物凄い悪臭を発しているのですが、周囲の人間は言えなくて我慢しているということを自覚してください。実は私、ヘビースモーカー時代にJTの株主になってるので、喫煙者の方々はどんどん煙草は買ってくださいね。