

はじめに

本書『私がタバコをやめた理由—タバコ百害問答』は、10人の元喫煙者の方々にタバコについてのお話を伺い、そのお話の中からキーワードを拾い上げて、私と元喫煙者の夫が対話形式でタバコ問答を繰り広げる内容です。

インタビューに応じてくださった10人の方々は、タバコを吸い始めたきっかけも、やめることになったきっかけも違い、まさしく十人十色です。感じ方も経験もそれぞれなので、もしかしたら読者の皆さんがご自分とよく似た事例を見つけることができるかもしれませんし、ご自分とは違う感覚や考えにお気づきになることがあるかもしれません。

「タバコをやめられないのは意志が弱いからだ」とか、「禁煙できないのは自分に甘いからだ」とか、これまで禁煙できないことが喫煙者の意志薄弱のせいだと思われたり、言われたりしてきましたが、タバコをやめたくてもやめられないのはニコチン依存症のためで、れっきとした「病気」なのです。

近年は有効な治療薬が開発され、禁煙外来での治療も70%以上が成功するまでになりました。でも、禁煙外来での治療が終わったら、その後はどうなるのでしょうか？ 医師の監督がなくても、自分自身でタバコをやめ続けなければなりません。その時、助けとなるのは、周囲の協力と、経験者のサポートではないでしょうか。

アルコール依存症の場合、患者は家族とともに断酒会に参加したり、断酒会で体験談を語り合い、体験談をまとめた冊子を読んだりすることで、断酒の効果が上がることが知られています。私は、ニコチン依存症も、アルコール依存症と同じように、タバコをやめた方の体験談を読むことで、タバコをやめようと思っている方には我が身を見つめ直し、タバコを吸わない方にはタバコと喫煙者に対する理解を深めてもらえるのではないかと考えました。

幸い、10人の元喫煙者の方が、快くインタビューに応じてくださいました。10人の方の話は、これからタバコをやめようと思っている皆さんを勇気づけ、新しい世界の扉を開けてくれることでしょう。

私の亡父は喫煙者でした。喫煙歴は約55年間。喫煙と暴飲暴食の悪行三昧をしていた頃の父の言いぐさは、「酒とタバコで死ぬるなら本望だ」でした。そんな父がタバコをやめたのは、自分の意思とは関係なく、ある日突然タバコが吸いこめなくなったからなのです。これはおかしいということで病院に行き、そこで根治することはないタバコ病に罹患していることがわかり、そう遠くない将来に死が訪れる現実と直面しました。

そう遠くない将来に父に死が訪れることがわかって、父がタバコをやめたことは、私と母にとって、とてもうれしいことでした。父にタバコをやめてほしいとずっと思ってきましたし、父の喫煙が原因で家族間が険悪になることがしばしばあったからです。父が病気になってタバコをやめて、そこで初めて家族に平穏が訪れてうれしがられるなんて、それではあまりにも皮肉すぎます。

さらに皮肉は続きます。父が亡くなってから、私と母は以前にも増してタバコに苦しめられるようになりました。テレビに流れるタバコ会社の白々しいイメージCM、ドラマや映画の喫煙シーン、雑誌の広告、外出すれば見かける喫煙風景、ショーケースにずらりと並べられたタバコ…。それらを見ると、父の壮絶な最期が脳裡によみがえり、胸が苦しくなるのです。

おそらく父は、自分が死んだ後になっても、家族をタバコによって苦しめ続けることにな

るとは、想像だにしなかったことと思います。

この本を手にとってくださったタバコを吸っている皆さんには、私たち家族のような、皮肉な人生を送ってほしくありません。まずは大切な人のため、今すぐタバコをやめてください。ご自身はもちろん、周囲の方が病気や死に直面する問題が起きてから、大切な人や大切な時間を失ってから気づいたのでは、遅いのです。

そして、まだタバコを吸ったことがない方には、ご自身ばかりか周囲の人たちの健康と命を奪う、その目の前の1本に手を出さないでほしいと願っています。

夫をはじめとして、お話を伺った10人の元喫煙者の方々は、口をそろえてタバコをやめて良かったと話していらっしゃいます。そして、タバコをやめたからこそわかる新しい世界の見方を紹介してくださいました。

きっと皆さんも、タバコをやめることができるはずです。その目の前の1本に手を出さないでいられるはずです。

さあ、皆さん、私たちと一緒にページをめくり、新しい世界への扉を開いてみませんか。

2016（平成28）年8月

荻野 寿美子