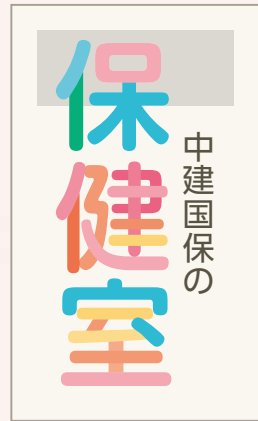


皆様からお寄せいただいた 「禁煙成功体験談」 をご紹介します!



本部保健師 ^{かとう あきこ} 加藤 暁子

国保だよりでは昨年5月から、組合員やそのご家族の「禁煙成功体験談」を募集し、8ヵ月で90通もの投稿をいただきました。皆さん、「禁煙」のきっかけはさまざまでしたが、周りの反応や感想は前向きなものがほとんどで、自分や家族への「思いやり」が込められている心温まるエピソードばかりでした。今回は、そのエピソードをいくつかご紹介します。



家族に怒られて…



禁煙のきっかけ 旅先のホテルが禁煙ルーム。ついつい部屋のトイレで喫煙。チェックアウト後、次のお客さんが部屋を使用できなくなり、追加で清掃代を請求されて家族に怒られた…。

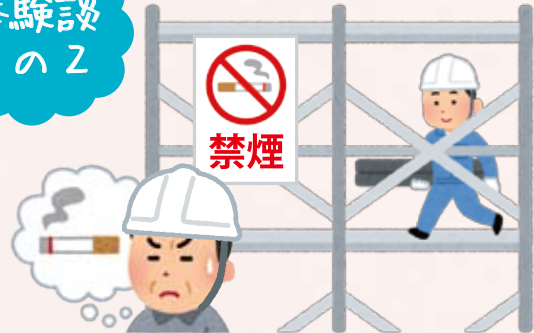
禁煙方法 禁煙外来

周りの反応・感想 家族に喜ばれた。

他にも、『自宅の壁紙がヤニで汚れると妻に怒られたために禁煙』といった体験談もありました。



吸う場所がない!!



禁煙のきっかけ 現場（職場）では吸えなくなり、喫煙者の居場所がなくなってきたので、やめようと思った。

禁煙方法 まずは朝の1本をやめ、吸いたくなったら5分我慢。次にトイレ後の1本をやめ、徐々に減らして約2年かかった。

周りの反応・感想 嫁からは「家もたばこ臭くないし、口臭がしなくなった」と喜んでくれている。



孫のかわいさ故に禁煙



禁煙のきっかけ 周りが禁煙していく中で何度も挑戦したが3日坊主。「やめるではなく、休む!」と決断。そんな時孫が生まれ、外で吸う日々になり、「ここまでして吸わなくても」と思ったのが始まり。

禁煙方法 パッチを貼ったり、ガムを噛んだりして口を暇にしないようにした。

周りの反応・感想 孫とふれあえる時が楽しくなり、「20歳からのたばこも孫のおかげでやめられたネ」と笑われ、家の中が臭くなくなったと喜ばれる。

他にも、『現場に設置されていた喫煙所が動物園の檻のように思えてたばこをやめた』といったユニークな体験談もありました。喫煙場所がだんだんと少なくなっているのは、時代の流れですね。



体験談
その4

彼女が大好きで!!



禁煙のきっかけ 現在の妻と付き合いだての頃、禁煙をお願いされ、禁煙を決意!!

禁煙方法 まだ妻と付き合いだてで、嫌われたくなくて必死でひたすら我慢して禁煙した。大好きだったので。

周りの反応・感想 絶対やめられないだろうと言われていたので、びっくりされた。

体験談
その5

家族を守りたい!



禁煙のきっかけ 子供2人が喘息になったから。

禁煙方法 家にたばこを持って帰らないようにした。するとだんだん吸わなくなった。

周りの反応・感想 毎日2箱吸っていたのに、よくやめたと感心していた。

体験談
その6

入院がきっかけで…



禁煙のきっかけ バイクで大きな事故をして3ヵ月ベッド上の生活になってしまった。退院してからもたばこを吸おうという気持ちにならなかった。

禁煙方法 入院中で、環境的にも吸えない環境になった。

周りの反応・感想 周りの人から「吸いたくならないの?」と聞かれる。

子供や孫の誕生、妻の妊娠がきっかけになったという体験談は多く寄せられていました。他にも、『家族のために長生きしたい』『妻ががんになったから』といった家族への愛がたくさん詰まった体験談もありました。



体験談
その7

体調が…



禁煙のきっかけ 体の不調。頻繁に胃痛があり、夏になると体がだるいなど…。

禁煙方法 ひたすら我慢。ポーッとしているとたばこを思い出すのでごそごそ動き回った。

周りの反応・感想 周りに喫煙者がいっぱいの中でよくやめられたねと褒められた。

入院するまではないが、「肺の病気」になったことが禁煙のきっかけになったという人もいました。他にも、『咳が出るようになった』『カラオケで高い声が出なくなったから』『たばこを吸うたびに頭がくらくらしていた』『口臭が気になっていた』といった体験談がありました。やっぱり、体は資本!



体験談
その8

浮いたお金で趣味を満喫

禁煙のきっかけ 毎日2箱くらい吸っていたたばこをやめると年間30~40万円ほど浮くので、自分の趣味である魚釣りにたくさん行けると思い、きっぱりやめた。

禁煙方法 周りに宣言、その後はひたすら我慢。

周りの反応・感想 浮いたお金で家族を外食や旅行に連れて行くなど家族サービスができて家族円満になった。



たばこ代の値上げや消費税の増税など、お財布事情がきっかけになったという投稿は、17通ありました。浮いたたばこ代が自分の趣味や家族サービス、子供の進学費用に使えるようになったと、喜びの声ばかりでした。



体験談
その9

そろそろ...



禁煙のきっかけ 60歳(還暦)になる前日に、健康のためにと考え決意。

禁煙方法 人生3度目の禁煙。今回はひたすら我慢。

周りの反応・感想 無反応。妻は自分で言うまで気付かず。

他にも、『やめたかった』『たばこから自由になりたかった』などの体験談もありました。

番外編

健康に気をつけている
姿を後押し

(禁煙者の妻からの投稿)

きっかけ 本人は実父を60歳で亡くし、健康に気をつけていた。

禁煙方法 本人に内緒でたばこの吸い口に針で無数の穴を開けてたばこが美味しくないと感じさせた。途中で本人も気がついたが、徐々にたばこから遠のいていった。

周りの反応・感想 持病で病院通いしているが、禁煙していたおかげで大病に至らず。禁煙に感謝!



奥様の巧みな技で、禁煙成功! すごいですね!



たくさんの投稿、ありがとうございました。
体験談は、1つ1つその様子を想像しながら楽しく拝見させていただきました。もし、ご家族や職場で、禁煙して欲しいなと思いつかぶ方がいらっしゃいましたら、そっとこの「国保だより」を手渡していただけましたら嬉しく思います。