

# 禁煙体験談集

みんな禁煙できた  
みんな禁煙できた



**平成23年度版**

吉野保健所たばこ対策推進連絡会

はじめに

たばこによる健康への害や喫煙者だけでなく周囲の人への影響、女性や未成年者の喫煙の増加傾向など問題となっています。また、健康増進法による分煙・禁煙対策に取り組む職場や公共施設が増えています。こうした社会の流れの中でたばこを止めたいと思っている人は多いのではないのでしょうか。そして、実際に禁煙された人も多くなっているのも確かです。

禁煙については、嗜好物にまでとやかく言うなといった反論や、いざ禁煙しようと思っても、禁煙は辛い、苦しい、失敗した時の挫折感に耐えられないといった声も聞かれます。しかし最近では、たばこをやめられないのは

「たばこ依存症」という病気として診断をされると健康保険で治療が可能になり、効果的な禁煙治療薬により、楽に禁煙ができる時代になりました。色々な方法で禁煙できた人が吉野保健所管内にもいらっしゃいます。今回、体験談を聞かせていただき、是非、禁煙したい方のお役に立てればとの思いから体験談をまとめることになりました。

**どうか、あなたとあなたの大切な人のために一刻も早い禁煙を！！**



平成24年3月

吉野保健所たばこ対策推進連絡会

# 禁煙の「ウン」は運命が変わることの「ウン」

鯉之一跳 作 (2012.3)

たばこを吸ったきっかけは、40年前学生寮生活において好奇心で吸ったのがきっかけであります。

当時は高度経済成長とともに、たばことマッチは生活の中で縁の切れないほど喫煙する人たちの中で育ちました関係上、会議の席上、会食あらゆる場所に灰皿火鉢があった暮らしとの生活でした。

吸い始めは、1日10本ぐらい、ほろ苦いたばこの時にやめておけばよかったのですが、20本40本とたばこの本数も増えて身体に支障があっても吸っておりました。書くことが仕事ですから、禁煙1年前まで1日60本毎日吸っておりました。

周囲の人に対して、受動喫煙をとりだたされてきました。迷惑を考えず自分本位でプカプカ吸った喫煙は、「百害あって一利なし」と云われますように全てにおいて利は無かったと思います。喫煙に及ぼす社会の状況が変わって参りました。こんなことまでして吸いたくないと、喫煙に対して思っておりましたところ、そのきっかけは、1年3ヶ月前に緑ヶ丘小学校区地域住民対象で町保健センター主催の禁煙教室の参加でした。参加当日、禁煙すると決めて、集合時間の20分前、最後の1本を味わってセンターに行きましたところ、スタッフの方々に、個人調査をしてもらうなかで息に含まれる一酸化炭素の濃度の測定が大きく出ました。隠すことができなく、ごまかしの数秒でしたが、やはり20分前のたばこに、身体はうそをつかなかったです。

1本吸うことによって、過去の喫煙から今日まで、身体にためたニコチンとお別れするために、禁煙教室に参加しておると言い聞かせて、1月19日より禁煙の日にしました。

身体にパッチを貼って7日過ごして病院での薬治療をしながら日を積み重

ねて過ごしましたが、吸いたいです。薬を中心に禁煙成功へ、吸いたくなれば、水、お茶、飴、食べて紛らわす生活とセンターに出す日誌に、禁煙して何日・何ヶ月の報告、また、禁煙教室のスタッフに勇気付けられた一言に支えられた禁煙成功の道のりでありました。

禁煙成功後の周りの反応ですが、家族一同および周辺の方は、40年吸ったのですから今まで禁煙すると言って止めたためしがない。そのうちに吸うからと、あまり信頼が無かったようです。意地でも吸わないと、「禁煙」の二文字を気持ち入れて過ごしていましたら、においに敏感になります。特にたばこのにおいは本当によくわかりますから、我が家は平和になりました。

禁煙のメリットではありますが、部屋がニコチンで汚れることなく綺麗になりました。また、たばこの火を消したかどうか不安に思わなくなったこと、1,000円持って自動販売機へ行かなくなったのが楽しく思います。何より食事に味がついてきました。

たばこに区切りをつけて思うことは、喫煙の「ツ」は、たばこを口にすることによって、日に、日に一分・一分、身体におよぼすニコチンに「ツ」められておると思います。

禁煙の「ウン」は、たばこを止めることによって運「ウン」命が変わることの「ウン」であると申し述べて、皆様方には、禁煙の日、一日一日を積み重ねていただいて、達成感と人生の運命を変えてくださることをお願い申し上げます。体験談とさせていただきます。ありがとうございました。



## 「職場の禁煙化で」自ら禁煙！！

M.H 作 (2012.2)

20歳から興味ほんいで吸い始め、55歳まで1日60本吸っていた。

55歳の時、時代の流れで、職場の禁煙化が進められ、「なんで税金払ってるのに！！」と、腹が立った。しかし、「止めよう！！」と思い立った。

かかりつけの病院は禁煙外来をしていなかったため、自費でニコチンパッチを処方してもらい、3ヶ月通って禁煙に成功した。今までも何回か禁煙にチャレンジしたが、イライラしてなかなか止められなかったが、ニコチンパッチを貼ると、イライラはなく、吸いたい気持ちも辛抱できた。

禁煙後、体重が8Kg増えたが、外出時の火の元を気にすることもなくなり気が楽になった。

今では、たばこを止めてよかったと思っている。



# 「孫」との約束だから、1本おばけに負けない！！

梶 本 作 (2011.8)

高校1年生のクラブ活動で練習が終わったあと、毎日立ち寄る駄菓子屋で、先輩からたばこを吸うことを強要され、1本吸うことになりました。吸ったとたん天井がぐるぐる回ったことが今でも思い出されます。それ以来、毎日練習帰りに吸うようになりました。

私はヘビースモーカーで、1日40本ぐらい吸っており、仕事で考えたり、一区切りついた時など習慣のように吸っておりました。そして食事のあと、または喫茶店での一服！この瞬間が何とも言えません。たばこを吸わない人は、この一服の味のよさが味わえないのが可哀想にと思っていました。

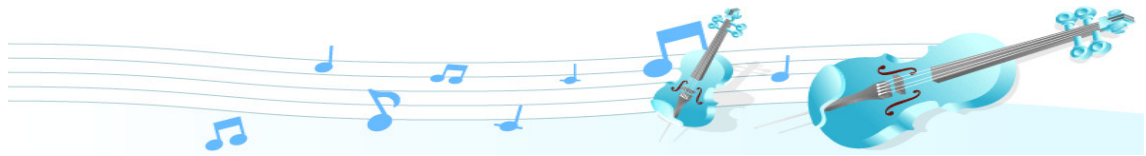
禁煙を始める2年ほど前に、息子と孫そして私とで何か約束をし、誰が実行できるかと話し合いをし、息子と私は「禁煙」を、孫は寝る時の「指しゃぶり」を・・・誰が一番早く止めるか約束をしました。しかし、私と孫はなかなかできませんでした。そんな折、町から禁煙教室のお知らせのハガキが届き、孫ともう一度約束をし、禁煙教室に参加することにしました。まず、家族そしていつも外出で出会う人たちに禁煙を宣言し、禁煙外来で禁煙治療薬をだしてもらい飲んでみました。意外に薬が禁煙に役立ったように思います。また、口がさみしくなったり、1本おばけが出た時は、ノンシュガー飴を口に入れ、たばこ代わりにして気持ちを紛らわせました。

何よりうれしかったのが、孫も指しゃぶりを止め、二人で約束を果たすことができたことです。そして家族は、私が禁煙できるとは思ってなかったので、非常に喜んでくれたことで、何とか家族の期待を裏切らないように毎日頑張っているところです。また、家族が喜んでくれることである、たばこの火の後始末の心配がなくなったこと、外食や喫茶店で喫煙席のこ

とを考えなくても済み、カラオケでの高音声が少し出るようになった気がします。その他にも、運動時、特に階段を上がっていく時の息切れが少なくなりました。

喫煙者へのメッセージ・・・

色んな誘惑や、1本おぼけが出てくると思いますが、大事な家族の喜んでくれる顔を思い出し、そんな時は飴や冷たい水を口に含んだりして気持ちを落ち着かせることだと思います。



## 「命」をとるか、「たばこ」をとるか！！

F・K 作 (2011.6)

大人ぶりたかった。映画やTVなどCMのかっこよさにつられて吸い始めました。1日20本～60本、飲酒をともなうと多くなり、飲み会の場だけで30本吸う時もありました。

20歳代から40歳代は何回か禁煙にも成功し、最高5年間くらい続いていた時もありましたが、また吸い始め、5年やめては10年吸いを繰り返していましたが、49歳の時、突然の心筋梗塞でやむなく禁煙することになりました。

禁煙して11年！！家庭内、車内のたばこ臭が消え、寝たばこによる火災の心配もなくなり、家族からは喜ばれました。また、食べすぎには注意が必要でしたが「食事がおいしい」と感じられるようになりました。

「命」をとるか、「たばこ」をとるか！！ではないでしょうか・・・



## 神様のおかげ！！

おかにし 作 (2011.5)

20歳から40年、なんとなく・・・かっこいいからという理由で吸い始め、1日40本ぐらい吸っていました。40本と言っても、たばこに火をつけて3口ほど吸うと消すといった、愛煙家にはもったいない吸い方でした。ある朝、いつも起きてすぐに吸っていたたばこが、その日に限ってまったく吸いたいと思わなくなりました。たばこが欲しいと思わなくなったのです。

これはきっと神様が、「健康のためにやめさせてくださった！！」と思いました。私が禁煙したことに、みんなは不思議がっていました。禁煙してからは、のどの調子もよくなり、いい声でお経を読むことができるようになりました。これもみんな「神様のおかげです！！」

## 毎日ウォーキングを楽しめる！！

東山 作 (2011.5)

20歳から好奇心で吸い始め、1日20本ぐらい吸っていました。

それから20年・・・40歳になった時、病院で血圧が高くなっていると突然言われ、医師に「血圧の薬を飲むか、たばこをやめるか！！」の選択を迫られました。医師に言われても、すぐに禁煙を決断することができず、まずは本数を減らすことにしました。1日20本を10本に・・・それから5本に・・・そして朝・昼・夜の3本にし、5年かかって禁煙に成功しました。完全に禁煙するまでは、ニコチン切れで頭がボーっとしたりしましたが、なんとか禁煙に成功しました。

あれから25年・・・70歳になった今でも食事はおいしいし、血圧の薬も飲まずに過ごせています。毎日3,000～3,500歩のウォーキングも楽しめるし、血管年齢も47歳と言われました。

禁煙してよかった！！ ただその一言につきます。



# 吸いたくなったら、また吸えばいい・・・

## と思うぐらいの気持ちで！！

HC データ 作 (2011.3)

学生時代に、好奇心と吸うことが格好よく見えて、吸いだしたように思います。そのうち、社会人になったころには習慣づいていました。

1日平均30本から40本程、雨にも風（邪）の日にも負けず吸っていました。何かイライラした時や、お酒を飲む席では特に多く吸っていました。

禁煙のきっかけは、（たばこの値段が）値上がりしたことと、職場の方からのたばこを吸うことへの白いめ？を感じていたので、これを機にと思って禁煙を始めました。禁煙補助薬のパッチを使って止めることができました。

パッチを貼っていても周期的に、無性に・・・異常に・・・強烈に・・・

吸いたくなりましたが、職場の方の励ましと応援で何とか吸わずに踏みとどまりました。

禁煙して「えらいネ！」っていつてくれるだけで、褒美がある訳でもなく・・・ 白いめ？がなくなったぐらいです。

禁煙したメリットは、吸いたい時に吸えなくてイライラすることがなくなったことと、たばこが吸える場所を探す必要がなくなったことです。

私も完全にやめれたなんてえらそうなことはいえませんが、吸いたくなったら、また吸えばいいと思うぐらいの気持ちで禁煙をはじめてみてはどうでしょうか。



## 「病気としての自覚」

### 「次の一本を吸わないこと」

樋口 兼三郎 作 (2011.3)

喫煙歴50年近かった私が、たばこをやめて丸二年になりました。

そのきっかけとなったのは、妻の友人からの執拗な禁煙への働きかけと、私自身“ニコチン依存症”という病気に罹っているという自覚でした。

これまで歯医者以外、医者にかかった事がなかった私にとって「喫煙が自分自身にとって病気なのだ」という自覚は、全くありませんでした。それまで私にとって、たばこを吸うか吸わないかの問題は、あくまで個人それぞれの嗜好にかかわる問題であり、これを規制の対象として押し進められる禁煙運動には、なにかしら違和感をおぼえ、なじむこともできずにいました。

たばこが健康障害の一因である事はよく承知しており、私自身これまでも何回も禁煙へのとりくみを試みてきましたが、その都度失敗し、挫折を味わってきました。それ故に、自分の意思でたばこをやめた人に対しては、意志の強い人として、いつも感心させられてきました。

二年前のある日、いつものようにたばこを吸っていた時、「自分は“ニコチン依存症”という病気ではないのか」と、ふと気づいたことでした。それまで自分には、病気などないと思っていたのですが、この「“ニコチン依存症”という病気への気づき」は、大きな転機となりました。

「病気をなおさなければ・・・！」という私の思いは、専門医の治療を受ける事に躊躇はありませんでした。

早速、県立五條病院の禁煙外来に通い、三ヶ月間専門医の指導を受けて禁煙にとりくみました。私自身、自分の禁煙への成功率は、一番最初は半々ぐらいと担当医にも言っていたのですが、それ以後、今日に至るまでの二年間、禁煙できた事は、私にとっては大きな喜びです。

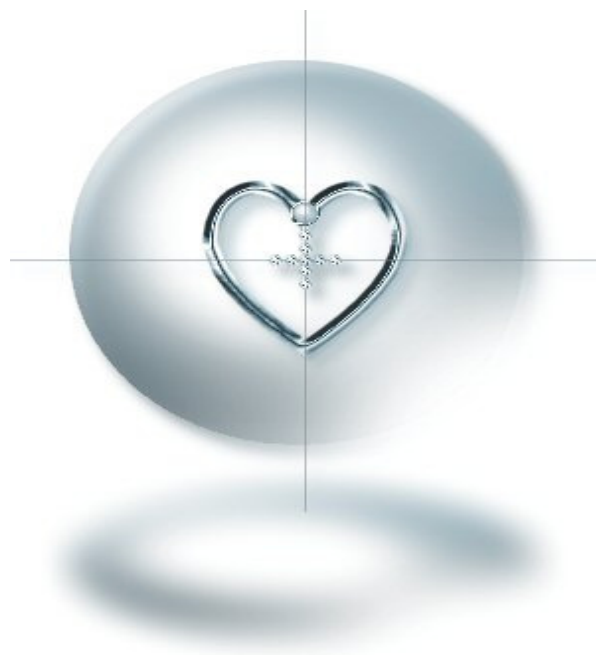
たばこをやめて一年ぐらまでの間は、よく一本吸いたいという“一本お化け”があらわれましたが、今ではこの“一本お化け”も全く出てなくなりました。

たばこをやめてよかったことは、①身体が壮快になったこと。②たばこの匂いが消えたこと。③たばこを吸いたいというイライラもなくなり。④自由感のエリアが広がったように感じること・・・等々です。

50年近くの喫煙歴をもつ私にとって、禁煙歴はまだわずか二年です。

私が今後も禁煙を続けるためには、「**次の一本を吸わない**」ということにつきます。それを毎日続けられるかどうかにかかっています。

一病息災・・・「**病気への自覚**」と「**次の一本を吸わないこと**」、この二つは私の生涯の課題として、努力してきたいと思っています。



## 禁煙するとほめられます！！

元スモーカー 作 (2011.3)

高校の部活引退後、なんとなくたばこを吸い始め、多いときは、1日20本ぐらい吸っていた。勉強中・食後・お風呂のあと・なんとなく・・・お酒を飲んだ時は、特にたくさん吸っていた。

禁煙のきっかけは、日頃スポーツをしているし、体力アップもしたいと考え、少しずつたばこの本数も減らしているところだった。それに、元々若いうちに禁煙したいと思っていたところに、たばこの値上げ・・・たばこは良いことない・・・禁煙するとメリットがあるということを知り、本格的に禁煙しようと決意した。

私が選んだ禁煙方法は、禁煙外来を受診し、チャンピックスという禁煙補助薬の服用だった。初めは少しつらいが、慣れてくると思っていたより楽にやめることができた。薬の効果は大きいと感じた。

禁煙したことに周囲の人は驚いていたが、「禁煙できてよかった」と言われることが心地よかった。それに、たばこ代の出費もなくなり、ニコチン切れのイライラも解消されたし、時間を有効に使えるようになった。体力アップにつながったどうかは・・・???

とにかく、喫煙はメリットなしです。意味がありません！！

少しの勇気を持ち、薬剤の力もかりると止めやすいです。

なにより、「禁煙すると、ほめられます」(笑)



## 吸いたくなったら番茶を飲む！！

千葉 秀樹 作 (2010.8)

学生時代同じ下宿で生活していた先輩からたばこを勧められた。

先輩からは「たばこもよう吸わんのか」と馬鹿にされ、自分も大人ぶりたい気持ちもあり、たばこを吸えるようになるためにかなり努力した。

1ヶ月位でだんだん慣れてきた・・・。

結婚をきっかけに3年間禁煙したこともあったが、1本だけ吸ってしまったたばこをきっかけにまた吸い始めてしまった。

喫煙年数は40年にも及ぶ・・・

禁煙前は一日2箱吸っていた。

禁煙には何度かチャレンジした。ニコチンパッチを貼ったこともあったが、効果はなく、ニコチンガムでは余計にたばこが吸いたくなかった。

40年間吸っていたたばこをやめたきっかけは、お盆にアルコールとたばこが重なってか、激しい腹痛に襲われた。あまりのしんどさにその夜からたばこをやめようと思った。

たばこは、何か体に症状がないと止められないと感じた。

禁煙して5～6日間はニコチン切れの症状でフラフラしてかなりきつかった。

たばこを吸いたくなったら番茶を飲むようにし、禁煙することができた。

たばこを吸っていた時は、周りの人には迷惑かけていたなあと思う。

今ではきれいな空気は当たり前になっている。

今でも人のたばこの臭いがいい臭いと感じてしまい、吸いたい気持ちはあるが、たばこは色々な病気の元になる。健康のためには禁煙ですね！！



# たばこの代わりにお茶を！！

東山 作 (2010.5)

たばこは25歳から吸っていた。

畑仕事をしていたが、たばこを吸うと仕事の能率が上がるような気がした。

一日15～20本を20年間吸っていた。

45歳で禁煙した。

健康診断で血圧が高いと医者から言われ、血圧の薬を飲むかたばこをやめるか！！と言われた時、禁煙しようと決意した。

半年かけて一日20本を3本にまで減らした。しかし、0本にしてからの3ヶ月は頭がボ～っとなった。

禁煙して9ヶ月・・・周りの友人が「たばこあげるから吸えば??」との誘いもあったが、その誘いを断り、ひたすら我慢・・・

たばこの代わりにお茶をよく飲むようになった。

今では、体も軽くなり、動きやすくなった。

みなさんも一度挑戦してみてくださいはいかがですか??



## たばこを吸っている夢を見なくなった！！

ゆきちゃん 作 (2010.5)

16歳頃、興味本位、遊び半分でたばこを吸った。最初は一日20本、それから年を重ねる毎に本数が増え、15年ぐらいかけて一日60本吸うようになっていた。

35歳の時、胃潰瘍になったことをきっかけに、自分の意思で禁煙を決めた。しかし、何度も禁煙に失敗し、その度に吸う本数も増え続けたが、自分の意思に勝ち禁煙に成功した。

禁煙後1ヶ月の間は、たばこを吸っている夢をよく見た。

「禁煙中なのにたばこを吸ってしまった！！」と飛び起きることもしばしばだった。

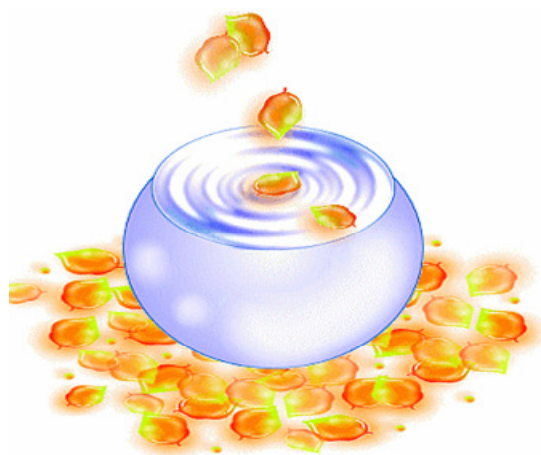
そのうち、たばこを吸っている夢も見なくなり、禁煙に成功した。

禁煙後はとにかく太った・・・。

でも、たばこを吸っているあいだは、シャツを脱ぐ時など、自分でもたばこ臭いと感じたが、禁煙してからは体臭も気にならなくなった。

自分自身が禁煙しようと思わない限りやめることはできないと思う。

吸いたい人はご自由に・・・



## 長生きしたいなら禁煙を！！

うえむら 作 (2010.5)

先輩から勧められて16歳からたばこを吸っていた。33年間一日平均20本吸っていたが、49歳の時、血糖値が高いことを病院で指摘され、医師から禁煙を勧められた。

禁煙パイポや電子タバコを試してみたが、どれもうまくいかなかった。

結局、「吸わないように・・・」と心がけ、自然と禁煙に成功した。

禁煙したことは家族や周りの人が一番驚いたと思う。

禁煙後は食事にも気をつけ、体重管理し、血糖値もコントロールできている。

やっぱり、長生きしたかったら「禁煙やね！」



## クセを意識的にやめた！！

K 作 (2010.5)

学生時代に友人からすすめられたことをきっかけに、たばこを吸い始めた。しかし、本当はあまり吸う気もなかったが、気がつくときで一日20本吸っている時期もあった。禁煙前には一日1～2本程度で、結婚をきっかけに「そろそろやめないとなあ～」と思うようになった。

もともとたばこを吸うのは習慣（クセ）だったので、その習慣を絶ただけ……。クセを意識的に止めただけで禁煙することができた。

禁煙後ニコチンが抜ける2～3日が一番しんどかった。そして1週間～3週間の間でまた吸いたい気持ちがぶり返すが、とにかく吸いたいのを我慢した。

禁煙したことを職場の仲間は「よくやめたなあ」と言ってくれた。

それに、禁煙することで小遣いが増えた。

喫煙者のみなさん！！禁煙はクセを意識的にやめること！！だと思えます。頑張ってください。



## 受動喫煙の害をわかった上で禁煙を！！

吸いたいタバコが吸えなくなった男 作（2010.3）

高校卒業後、大阪の会社に就職し、寮生活をしていたとき、寮内の仲間がたばこをすっていたのを見て、自分も吸ってみようと思い吸い始めた。

20歳から60歳まで40年間、一日30本程度吸い、自動車運転中にくわえたばこでズボンを焼くことも多かった。

自動車を買替えたとき、子どもから「車の中が臭いから、車内禁煙！！」と言われ、運転中は吸わなくなった。

吉野保健所たばこ対策推進連絡会に参加させていただき、受動喫煙を防止するため分煙が重要なことを学び、家庭での禁煙も仕方ないかと考えていた。

ただ・・・「禁煙・禁煙」と叫ぶ声には同調できず、自分が禁煙するときは、「金銭的に困ったとき」、「孫ができたとき」、または「病気になったとき」と決めていたが、平成20年11月に脳梗塞になり、医師から血液浄化のためにも禁煙が必要と言われ、禁煙することとなった。

医師の指示により禁煙することとなったが、もともと10年程度車内禁煙を行っていたため、禁煙を決めた後はスムーズにやめることができた。

禁煙後は、家の中でたばこの灰を落としたり、カーペット等を焼いたりすることはなくなったので、家族は喜んでくれたと思う。

たばこを吸っているみなさんへ・・・

喫煙は害であるとわかって喫煙を続けていると思いますが、他人や家族の迷惑を考え、特に幼児の受動喫煙を防ぐためにも、きちんとした分煙を心がけて欲しい、その上で禁煙を考えればよいと思います。

私も病気にならなかつたら禁煙する気はなかったため、現在も喫煙していたと思う・・・



## 禁煙にびっくり！！

ウエール 作 (2010.1)

たばこを吸ったきっかけは、友人が吸っていたので、何となく・・・吸い始めた。

1日平均30本、特にイライラした時や、眠い時に吸っていた。

しかし、たばこは身体に悪いという思いから、禁煙しようと考えた。

何度も禁煙に挑戦しながらも、なかなかやめられなかった。今回の禁煙挑戦も、周りから見ると「また禁煙は無理だろう！！・・・」という感じで、気にとめてくれてなかった。

逆に、「絶対やめてやろう！！」と決心し、見事禁煙に成功した。

禁煙後の周りの反応は、「本当にやめるとは・・・」と、びっくりしている人が多かった。

禁煙することで、朝起きた時のスッキリ感など、自分自身の体にも変化が見られた。やはり、たばこは身体に悪いし、お金ももったいないので、1日も早くやめた方がいいと思います。



## 禁煙はタイミング！！

松五郎 作 (2010.1)

たばこを吸い始めたのは青春時代の18歳。好奇心からだったと思います。1日の本数は20～30本で、特に意味なく吸っていました。ただ、少し吸っては捨てるというように、今の時代では「もったいない」吸い方でした。平成元年、風邪をこじらせ、結核性胸膜炎になったのが、禁煙のきっかけでした。乾いた咳で、痰が切れず、気がついた時は「すでに遅し・・・」でした。

医者から「たばこはあかん！！」と言われていましたが、あまり守る気持ちはありませんでしたが、妻から「たばこを吸ったら離婚！！」と言われました。普段あまり聞かないほどの迫力に負け、禁煙することを決めました。ただ、簡単にやめられたのは、自分としてもびっくりでした。

禁煙したことで、家族にも喜ばれました。家族以外の周りの人には、「妻から言われて禁煙した」とも言えないので、病気を盾にしました。

たばこを吸っている時は、よく気管支炎になったのですが、禁煙してからは病気から遠ざかった気がします。また、たばこ臭さも解消され、ある程度体力も落ちずに健康でいられることが一番だと思っています。

私は、病気という大きな転機によって禁煙しました。今ではいい時期に決意できたと感じています。

喫煙者のみなさんも、タイミングよくこの転機にあわれたら、やめるきっかけになるかもしれません・・・。



## 禁煙治療！！

K. H 作 (2009.8)

喫煙歴48年！！

これまで、病気で医者にかかったことのない私が、禁煙のために専門医を訪ねたのは今年の3月でした。

身体に何の異常もなく、いたって健康であった私が、禁煙にふみ切った大きな動機の1つに、自分は『病人である』という思いに気づかされたことでした。

常に「たばこをやめては・・・」と声をかけてくれる人々がいるにもかかわらず、それでも吸い続けざるを得ない自分を深く見つめなおしてみると、「たばこなしにやっていけない自分になっていた」ことに真底から気づかされたことです。

「病気なら治さなければならぬ」と自覚して、禁煙4ヶ月がたちました。私にとって長い一種の習慣病であるニコチン依存症との決別は、「次の1本を吸わないこと」を一日一日積み重ね、一生続けることにあると自覚しています。

克己と挑戦、一日一日が私にとって人生の新たな出発点の日となっています。



## 禁煙はブーム！！

禁煙コンサルタント 作（2009.8）

最初のたばこは友だちに誘われ、軽い気持ちで吸った。その後、1日に30本から40本ぐらい吸っていた。特に、食後や車の運転中に吸うことが多かった。

昔はたばこを吸う場所に困ることはなかったが、最近は外出先でたばこを吸う場所がめっきり少なくなった。たばこを吸う場所が少なくなったことや、自分の健康のことを考えて禁煙してみようと思った。

禁煙には2回チャレンジした。

1回目は、ニコレットやガム等を口に入れて、吸いたい気持ちをおさえていたが、なかなかやめられずに失敗してしまった。

2回目は、何も口に入れず、ひたすら我慢することでやめることができた。禁煙してよかったと思うことは、「ごはんがすごくおいしく感じるようになった」「部屋が美しくなった」「朝が気持ちよく起きれるようになった」等々、いいことばかり！！

最近では自分のまわりの人も吸わない人が多くなってきている。

たばこは吸っていて良いことは何もない！！自分の身体のことをよく考えて、自分のために努力して欲してください。。



## ニコチン中毒は本当に強烈！！

みそ 作 (2009.5)

タバコは24歳の時に初めて吸った。お酒は幼稚園の頃から飲んでいたが…  
きっかけは、大学の同級生2人が下宿先でコカコーラの空き瓶に吸い殻を入れていた時に、「おまえも吸ってみろ」と言われ、吸ってみた。初めてだったが、吸ったときはむせることもなく、なんともなかった。最初はお酒の席で友達のタバコをもらっていた。次に、気がついたらポケットにタバコが入っているのが当たり前になった。タバコが習慣になるのに半年もかからなかったように思う。

父親は「タバコは吸うな！」というタイプの人だった。

タバコは「イコイ」や「シンセイ」を吸っていた。「ピース」や「ヒカリ」は強かった。一番多いときは一日100本吸っていた。朝起きて立て続けに5本。設計をやっているときは吸いながら書きながらをして知らぬ間に、何回も机の上で火事になっていた。

新潟に転勤になってタバコをやめようと思ったのが40才ぐらいの時。きっかけは、社長、副社長が禁煙を始めたからかな。その時の風潮で「経営者たる者吸うべからず」が流行った。同僚と福島へ出張への道中、車の中でどちらが早くタバコを吸ってしまうか。で1000円賭けをした。吸った方が1000円罰金！同僚は吸ってしまったが、私はそのままやめることが出来た。本数を少なくする方法ではタバコはやめることが出来ないと思う。一気にやめないと無理。最後は「ハイライト」や「チェリー」を吸っていたがやめることができて良かった。

タバコをやめて良かったことは「ごはんがおいしい！！！」こと。おかげで(?)7kg太った。タバコを吸っているときは朝起きると「おえ…おえ…」となっていたし、二日酔いにもなりやすかったと思うが、今はない。今は人の

タバコの臭いも臭いと思う。タバコをやめてから 3 年間は禁煙に失敗してタバコを吸ってしまう夢を見て飛び起きたこともある。

1 年目で吸いたいという気持ちはなくなったが、ニコチン中毒が治るのには3年かかったということだと思う。やめるときはいつでも吸えるようにポケットにタバコとライターを入れていた。吸いたくなったらタバコを出して、臭いをかいで、またケースに入れることを繰り返した。やめようという気持ち、思いだけで頑張った。ガムやメンソール、飴は必需品だったかな。

体調を崩したときに、酒とタバコだったらどっちをやめる？って考えたら、タバコは害しかないと思いタバコをやめることにした。

タバコを吸ってる人？無理にやめなくてもいいんじゃない？ただ、タバコはお金がかかって身体に悪い。禁煙を始めるにこしたことはないと思う。ニコチン中毒は本当に強烈。太った分痩せるのに半年かかった。その時はお酒をやめた…

お酒は今はまだ飲んでいるが。。



## 朝起きてすぐの一本はいいことない！！

タケちゃんマン 作 (2008.6)

小学校5年生の時、先輩に誘われて、初めてタバコを吸った。その時は、一口目で咳き込んで苦しかったことを覚えている。それ以降は吸わなかった。

そして再び吸い始めたのは、18歳の時、高校で野球をしていたが、3年生になり、部を引退した後、部活をしていた時間を、お好み焼き店などで友達と遊ぶようになった。店では、みんながタバコを吸っていて、タバコを吸わない自分だけが取り残されたような気がして、吸い始めた。禁煙する3年前までは、ハイライトを1日20本吸っていた。

禁煙したきっかけは、3年前に父親が亡くなったこと。タバコが原因の肺がんだった。父親が亡くなった時には、禁煙しようとは思っていなかった。実際、お通夜の時には吸っていた。しかし、お葬式が終わった後から、止めようという意識がないまま、自然と吸わない日が続いた。そのまま何日も過ぎた時、人から「タバコ止めた？」って言われて、初めて自分が禁煙していることに気がついた。その時、ふと、父親を思い出した。父親が自分のタバコを吸いたい気持ちを持って行ってくれたように感じた。

禁煙してからは、朝、歯みがきした時にえづくことがなくなった。今までは、お酒を飲んだ次の日の朝に起こると思っていたが、タバコを止めてからは、飲酒に関係なく、歯みがきの時にえづくことはなくなった。また、今では、タバコを吸っている人の、ニコチン切れの症状を見ているのもイヤになった。

喫煙者のみなさん！禁煙をおすすめしますが、吸う場合でも、寝タバコと朝起きてすぐの一本はダメですよ！！朝起きてすぐ吸いたい人は、コップ一杯の水を飲んでからか、朝食後にしましょう！





## t a s p o (タスポ) に立腹！！

もと 作 (2008.6)

興味本位で、中学3年生の時にタバコを吸い始めた。禁煙するまで、1日、40～50本吸っていた。

2008年6月から、成人識別機能付たばこ自動販売機に変わり、t a s p o (タスポ) なしでは、たばこが買えない仕組みになった。タスポを申請してまでタバコを買わないといけないことに腹が立ち、禁煙することにした。

まだ、禁煙一週間… ただ今、頑張っているところです。

禁煙生活のメリットはまだ感じていないが、周りの人の反応は良好で、禁煙したことを喜んでくれている。

喫煙者のみなさん！ がんばって禁煙しましょう！



## デメリットなし！！

白馬小人 作 (2008.6)

タバコを吸い始めたのは、25歳ぐらいの時、ストレスがあったと思う。

1日、10本～15本を、朝食後、出勤時、10時、昼食後、15時、勤務終了時、場合によっては、仕事が一段落した時などに吸っていた。

平成20年6月1日から、職場が禁煙になるのをきっかけに、タバコを止めようと思っていたが、その一週間前、雨が降っていて、タバコを買いに行くのが面倒だったこともあり、「6月から止めようと思ってたけど、一週間早いやから、禁煙してみよう」と思った。一度、止めると決めたら、自分の意地で、禁煙を続けて2週間経った。

「健康のために」禁煙してよかった。妻も喜んでくれているし、周りの友達も、健康のためにと禁煙する人が増えている。

禁煙して、デメリットなし！！



## 体が受けつけない！！

ノビー 作 (2008.6)

17歳から33年間、1日20本吸っていた。狭心症になっても、主治医にはだまって吸っていたが、そのうち体がタバコを、受けつげなくなった。現在禁煙は、1年半続いている。

禁煙してからは、症状もなく過ごしている。それと、体重は増えたなあ。あと、タバコを買わなくてすむので、小遣いが増えた。

禁煙しようとして少しでも思ってるみなさん！「やっぱり止めたほうがいいですよ！」



## 「うどん」をすすって食べられる！！

ふくしま やすひろ 作 (2008.6)

20歳から64歳まで44年間吸っていた。タバコを吸っている時は咳がよく出た。家族からは、咳き込んでまでタバコを吸わなくても…と言われた。

家族から禁煙をすすめられたことをきっかけに、ひたすら我慢で禁煙した。禁煙開始当初は、タバコを吸っている夢をよく見た。禁煙中なのに、タバコを山ほど吸ってしまって、「あ〜…吸ってしまった…」と思ったところで、いつも目が覚めた。

禁煙後は、家族にも喜ばれ、咳も減った。さらに、タバコを吸っているときは、うどんをすすって食べられなかったが、今では、食べられるようになった。禁煙して2年が経った。今も吸いたい気持ちはあるが禁煙を続けていこうと思う。



## 人の煙はけむたい！！

Y. H 作 (2008.6)

18歳から52歳まで、34年間、1日平均40本吸っていた。

急性心筋梗塞で入院したことをきっかけに、すぱっとタバコを止めた。

禁煙後は、えづくこともなくなったし、部屋がきれいになった。

今では、人のタバコの煙がけむくて、マスクをしたい気分になる。

今まで、タバコを吸わない人はこんな煙たい思いをしていたのかと、つくづく思った。

喫煙者のみなさん！！「止めたほうがいいですよ！！」



## やめると決めたら実行できた！！

H. I. 作 (2008.5)

1日、20本から30本を20歳から48歳まで28年間吸っていた。

48歳の時に体調をくずし、入院したことをきっかけに、タバコを止めようと思った。28年間、あたりまえのように吸っていたタバコだったが、やめると決めたらすぐ実行できた。特に、しんどい思いもしなかった。

禁煙してからは、少し太ってしまったが、咳やたんが減り、のどの調子がよくなった。

喫煙者に一言「吸いたい人は吸えばいいと思うが、止めた方がいいですよ・・・！！」

## 妻が喜んでくれたことが一番うれしい！！

信頼のできる父ちゃん 作（2008.5）

タバコを吸ったきっかけは、16歳の時…外地・戦争で、家族もいないし、周りがみんな吸っていたことも影響していたと思う。16歳から79歳まで、1日平均20本吸っていた。

妻からは「タバコをやめたら？」と言われていたが、79歳まで特に大きな病気もなく過ごしてきた。

79歳の時、肺結核の疑いで3ヶ月入院することになった。入院する当日、病院の玄関で吸ったタバコを最後に禁煙した。

3ヶ月後退院し、自宅に帰った時、吸いたい気持ちもあったが、妻から「このまま吸わずにすんだらいいな！！」という言葉で、禁煙を続けている。

とにかく「ごはんがおいしい」健康とはごはんがおいしいことだと感じた。

そして何より、禁煙したことを妻が喜んでくれたことが一番うれしく、はげみになっている。

タバコを吸う息子にも禁煙をすすめている（やめてくれたらいいなあと思っている）。

みなさんにも、禁煙をすすめたい。



## あなたの禁煙で愛が生まれる！！

おいしい空気 大好きなお父さん 作（2008.3）

自宅がタバコ屋で、小学生の時から吸っていた。母親に吸っているところを見つけたのだが、母親は火に気をつけて吸うように・・・と言うだけだった。それからは、母親の前でも大ぴらに吸うようになった。

本当のタバコ吸いと言われる、両切りのタバコ（ピース）を吸っていた。紙を濡らして、ニコチンとタールはそこへ吸い込まれ、いい香りだけが入ってくる。小学生から29歳まで吸っていた。さすがに20歳になるまでは、ちょっと遠慮して吸っていたように思う。28歳で結婚、29歳で子どもができた。子どもを抱きたい思いで、タバコをぴたっとやめた。しかし、禁煙して3年間はタバコを吸う夢を見た。体がニコチンを欲しがらなくなるには、3年かかると思う。5・6年たっても吸いたくなるのは、精神的な欲求なんだろうと思う。禁煙してからは、空気と水と炊きたてのごはんがおいしいと感じるようになった。

禁煙のきっかけとしては、医者や周りの人から言われたり、自分の健康のため、周りの人への愛があると思う。周りの人を愛する気持ちになれば、自分の健康に返ってくる。

おいしい空気、水、コーヒー、ごはん・・・

これは、禁煙してはじめてわかってくる。

みんなでおいしい空気を吸いましょう！！



## 「間がもたない…」これも慣れです！！

矢目太郎 作（2007.5）

興味本位からタバコを吸い始め、1日、約20～30本吸っていた。

それが7年前、人間ドックで肺に腫瘍ができていると診断され、精密検査までの3ヶ月、自然にタバコをやめていた。結局精密検査では異常がないことがわかったが、その後も禁煙を続け、現在に至っている。

日頃から禁煙への思いがあり、精密検査を受けるまでの3ヶ月間は自然に禁煙できたのだから、検査結果が異常なしだったからまた吸い始めるというのも、もったいない気がして、このことをきっかけに完全に禁煙した。

日々禁煙の思いを持っていると、何かのきっかけでやめることができるかもしれないと思った。

禁煙後は周囲の人からよくほめられ、自尊感情が高まった。また、食事がおいしく感じられ、イライラすることも少なくなった。

最後に喫煙者に一言「あなたの自由意思です。よく『間』がもたないと言われますが、これも慣れです！！」



## 雰囲気をおこさないように！！

M. C 作 (2007. 11)

タバコを吸ったきっかけは、20歳の時、自分の周りにタバコを吸う人が多く、好奇心から自分も吸い始めた。徐々に本数も増え、1日40本くらい吸っていた。胃の調子が悪くなったため、禁煙にも何度かトライしたが、その時はやめることができなかった。

それがある日、ぎっくり腰になって動けなくなったため、自分でタバコを取りに行くことができなくなってしまった。そんな日が1日…2日…と過ぎるうちに自然とタバコを吸わなくてもすむようになった。禁煙後は体重が少し増えたが、疲れにくく、健康になったと感じられるようになった。タバコを吸う人は、「間がもたない」とよく言われるが、自分はそうは思わない。間があくと、お茶やコーヒーを飲んだりしている。

健康のことを考えると、やっぱり『禁煙』が一番だと思う。それに人前でタバコを吸わないと、場の雰囲気をこわさなくていいと思う。



## もう買わないと誓った！！

みさき かずま 作 (2007. 5)

タバコを吸ったきっかけは、自分のまわりにタバコを吸う人がいたことです。タバコを吸う本数がだんだん増える一方、禁煙したいとはいつも考えていたように思う。そのような中、頭痛や痰がひどくなり、体調が悪くなったことが禁煙の一番のきっかけだった。「もう自分ではタバコは絶対に買わないと誓った」禁煙してからは、外出時にタバコの火を消したか心配になることもなく、周りの人も禁煙したことを喜んでくれた。

喫煙者の人へ・・・禁煙することが一番だと思うが、タバコを吸うときは周りへの気配りを忘れないようにしてほしい・・・



## 喫煙は百害あって一利なし！！

A. T 作 (2007.5)

父親や客人が楽しんで喫煙している様子を見て、試してみたくなくなったのがタバコを吸ったきっかけだった。最初は何度かめまいや嘔吐で気分が悪くなったが、続けている内に自然と喫煙の習慣がついてしまった。食後や空腹の時、スポーツや肉体労働の後、書き物中等、一日20本ぐらいだが、飲酒時やその後は特に本数が増えた。しかし、妻がタバコの煙に対する嫌悪感が強かったため、別室や室外での喫煙が主だった。このようにタバコを吸い続けていたが、自分でも喫煙後の口臭や体質への嫌悪感もあった中、妻が講演会で高橋裕子先生の聞いて帰り、自己の健康へのデメリットである喫煙について家庭で考えたことが禁煙するきっかけになった。

完全に禁煙するとは宣言せずに、いつでもできると自然体で過ごし、今では完全に禁煙している。禁煙宣言は人にもよるが、プレッシャーとなりタバコを吸いたいという欲求がかえって強くなることもあるように思った。

禁煙してからは、ヤニ臭さが消えたとし、衣服をよく焦がしていたのが解消された。また、レストラン等で食事中に近くで喫煙されると食べ物の味が変わることがわかった。過去には人に迷惑をかけていたんだなあと思った。人の健康に実害を与え、自己の健康も害していることを考えると、喫煙は百害あって一利なしであることが理解できる。ぜひ禁煙実践を人にもすすめたい。





## やめて良かった！！食事がおいしい！！

ごんべい 作 (2007.5)

24～25歳頃、なんとなく吸い始めて79歳まで吸っていた。1日20本以内、くせのようなもので吸い続けていた。それが、どうしたことか、突然半年ほど前、禁煙をはじめた。その理由ははっきりとは分からないが、仕事をやめて、周りに吸う人がいなかったことがきっかけかな？と思う。

仲間の誘惑もなく何となくはじめた禁煙であった。1週間ほどは頑張っていた。このままずっと禁煙出来るのでは・・・と思っていたのに、息子が久しぶりに実家に帰ってきて、息子のタバコにつられて一口とまた吸い出してしまった。一人だと頑張れたのに、周りでだれかが吸うとついつい・・・吸いはじめてしまった。

さて、長年の土木職場では周囲のすすめが多く、仕事の合間に一服、酒を飲めば特に吸えと勧められた。みんな誰しも止めたいと思っているのだが1人パッと止めるとうらやましいのか、吸え、吸えと吸わせたがった。そんな生活が続いてはいたが、仕事を辞めて周りの誘惑がなくなったことや何となく歳が気になり始めて半年前に初めての禁煙。また最近、再度禁煙に挑戦中、まだ4日目しかたっていないが、タバコを止めてなによりご飯がおいしいと感じる。そして、また一番喜んでいるのは、いつも一緒にいる家内が自分よりもよろこんでくれていることがうれしい。この前は、むすこの誘惑に負けたので今回は注意している。

喫煙者の皆さん！！「やめてよかったです。なにより食事が美味しい。」

息子にもやめてほしいなと願っている。しかし、会社づとめだと周りのつきあいが大変かな？とも思うし、食事が美味しいのに？とも思う。



## 少しの未練もなかった！！

溪山宗（けいざんそう）作（2007.5）

20歳になったら、タバコを吸おうと心に決めていた。タバコを吸っている姿がかっこいいと思っていたし、大人への憧れもあったのだろう。

しかし、ある頃からか、健康的に少しも益になっていないことに気がつき、10年位吸った後、禁煙したいといつも思うようになった。

禁煙のきっかけは、一つにはやはり、健康を考えてのことであるが、二つめには教義的なことだった。また、教義的に心に決めたことなので、少しの未練もなく禁煙することができた。禁煙に対しては、家族からも大きな賛同を得ることができたし、禁煙はとにかく自分の健康に良いと思った。出かけるときに、タバコ、ライター等を持たなくてもいい気楽さ、また、出かける時などに、タバコの火を消したかどうかの心配をしなくてもよくなったことなど、禁煙のメリットを数え上げればきりがありません。

最後に禁煙者に一言・・・

心に思うことは人により様々なので、一概には言えませんが、少しずつ少なくするよりは思い切ってスパッと止めた方が良いのではないのでしょうか？

## 私は腰痛でタバコをやめました！！

84歳、背中がピン 作（2007.5）

小学4年生の頃、興味本位で吸ったのがきっかけ。

大人になって「いこい」というタバコを1日40本ずつ吸うようになった。

54歳の時、孫が生まれた。孫の顔をのぞくため、四つん這いで近づこうとしたとき腰痛が出た。その頃からタバコの味もまずく感じるようになったし、つばがよく出るようになったのでタバコを止めた。禁煙してからは食べ物の味が良くわかるようになったしおいしく感じる。タバコを吸っている皆さんもうこれだけタバコの害について宣伝してもらってるんやから止めたらわ？

## タバコを吸ってもおいしくない！！

黒滝天川村 作（2007.5）

21歳の時に友達にすすめられ、興味本位で吸ったのがきっかけだった。タバコを吸い始めた21歳頃から毎日5Kのジョギングをしているが、50歳の時、以前より呼吸が苦しくなったことをきっかけに、医師に相談した。呼吸が苦しいのは、タバコを吸っていることが原因のひとつと言われ、ニコチンパッチを処方してもらった。パッチを貼って2ヶ月で禁煙できた。あんなに好きだったタバコを吸ってもおいしくないと感じた。

教師をしていたこともあり、禁煙チャレンジ中も、同僚の教師や生徒からの禁煙への期待が大きく、そのことも後押しになったのだろう。

今では、禁煙していいことだらけ。外出する時の持ち物にタバコとライターが減り、ジョギング時の呼吸も楽になった。また、朝食もおいしいし、爪の伸びが早くなり、歯肉炎も少なくなった。

禁煙はやる気になれば必ず成功します。やめたいとお考えの人は禁煙にチャレンジしてみては？



# 人間命やな！！

T.K 作 (2007.5)

14歳ぐらいからタバコを吸い始め、最初は1日4～5本だったのが、高校生の時には10本に増えていた。その後30歳までタバコを吸っていた。その頃は、食事量も少なくやせていた。禁煙のきっかけは、30歳の頃のが痛くなり、咽頭がんになることへの恐怖からスパッと止めた。何があっても「人間命やな！」と思った。

禁煙後は朝食もおいしく、食事量が増えたことにより少し太ったが、タバコとライターを持たなくてもいいのは楽だった。

喫煙者のみなさん！命がなくなると思えば、やめられるはず！！病気になってからでは遅いですよ・・・

## 吸う者にとって馬耳東風

愚徹聡明 作

好奇心と親の勧めによりタバコを吸った。そして、何事もなく一日三十本、苦もなく楽もなく吸っていた。しかし、習い事の向上の為の精進により禁煙をすることとなった。禁煙はタバコに代わる物を口に入れる事でやめられた。

さて、三十年前のことであり、その当時は非常に珍しくみられた感が有ったという記憶が残る。タバコを止めた当時は三食のご飯が美味しかった。三十年たてばごくごく微少の経済効果ぐらいが益か？

喫煙者の皆さん、「一害有って一利なし」とはいうものの、吸う者にとっては「馬耳東風」自分よりも他人の事を考えてお止めになれば・・・



## 無理せんところ！！

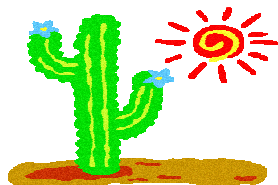
一本残しの中年 作（2007.4）

18歳ごろからタバコを吸っていた。何度かやめようと思い、1日10本弱に本数を減らしたこともあったが、お酒の席では本数が増え、タバコを吸いやすい環境の職場に異動しては増え、やめられないまま37年間吸い続けた。

平成18年12月に受けた人間ドックで肺の機能が低下していると言われた。中学・高校生の時に水泳をしていたこともあり、肺活量には自信があった。それなのに、息を吐く力が弱くなっていると言われた。ものすごくショックだった。喘息のような発作が起こることも自覚していたので、人間ドックの結果をきっかけに意識して本数を減らすようになった。1日5本以下になった時、「もうやめられるかな？」と思った。その後1日1本ですむ日もあったが、箱の中にタバコを1本だけ残して、「無理せんところ！」どうしても吸いたくなったら、この1本を吸おうと決めた。結局、箱の中に1本残したまま吸わずに過ごせた。妻に「もう吸わんでも大丈夫やろ？」と言われ、タバコを捨てた。禁煙してから3ヶ月、今では、お酒の席にいても吸いたいとは思わなくなったし、少年野球の練習でも息切れしなくなった。それに、喘息のような発作も起こらなくなった。

禁煙するために、タバコとライターを先に捨てる人もいるが、あえて1本残したのがよかったと思っている。「ここで吸ったら負け！」「今日も辛抱できた」と思いながらも「無理せんところ！」と頭の片隅ではいつも考えていたように思う。

みなさんも一度「無理せんところ！！」の気持ちで、禁煙にトライしてみてください・・・？



## 私みたいになりますよ！！

ダイハードGOちゃん 作

26歳から吸ったタバコは56歳でやめることになった。昨年3月11日朝9時胸が痛くなり近医にかかったものの、そこから救急車で大学病院まで運ばれた。心筋梗塞と診断されカテーテルによる手術の結果、命を取り止めた。4日間はICUなのでタバコは吸えなかったが、大部屋に移ると吸おうと思えば吸えた。帰ってから吸おうという気持ちであったが先生から今度タバコを吸ったら生きて帰れる保証はないといわれた。長い喫煙習慣により、つい胸ポケットに手を入れる。無意識に一服の体勢に入る。この癖が家に帰ったらつい吸ってしまうのではと考え、家にあるタバコや灰皿、ライターをすべて捨てるように妻に頼んだ。10年前から5、60本吸っていた。職場における分煙対策が進められ、吸う本数は減っていった。職場では10本ほどになっていたが、家にいると50本吸う。家では畑仕事をして一服、一服したらまた仕事をするという流れでいくらかでも吸える。3年程前から血糖値が高いと言われ、2年前からは不整脈があると言われるもののあまり気にすることはなかった。タバコに関しては職場の対策の流れもあり禁煙外来でも行ってやめようと思ったが、インターネットで調べた結果自分には無理かなと思い断念した。いざ病気になってやめんならんことになった。何も病気も合併症もなければいいが、あればタバコをやめなければ再発するとふと気づいた。今度入院したら箱に入って帰ってくることになる。あの胸の痛さ、息のできないつらさは二度としたくない。禁煙して2ヶ月間はしんどかったが半年たったら忘れてきた。禁断症状は人が言うほどつらくなかった。5ヶ月たつとタバコの吸っている人の前に行くと胸が悪い。自分もこんな臭いしてたんや、迷惑かけていたなと思った。喫煙者の皆さん、吸う人の気持ちもわかるが私みたいになりますよ。「不健康、塵も積もれば入院でっせ」

## タバコは止められるものではない

たばこやめた君 作

お酒を飲むようになって皆がタバコを吸うので飲みながら話をしているうちについて自分もタバコを吸うようになった。その後、肺がんへの影響などの話を聞くなり、何度も止めようと思ったことはあったが止められなかった。丁度5年前は1日1箱ぐらい吸っていた。空咳が続くようになり、肺がんと違うか？肺の病気ではないかと不安になった。嫁さんからタバコが原因ではと言われて、元々風邪をひきやすかったり、喉が弱かったのもあってすぐに自分の意志で止めてみた。するとずっと空咳は消えた。止めてから1、2年は、イライラすることもあったはが、山仕事などで山に登るとハーハーしなくなり息づかいが変わった。動作する時の息が楽になった。禁煙中はタバコの代わりにガムを食べたり、ご飯もよく食べるようになって肥えたが、今は痩せて吸わないのが普通になった。しかし、パチンコや飲みに行ったらタバコが吸いたい時もある。パチンコでは吸う人が多く、他人の煙を吸うが、それは副流煙で吸うより何倍も良くないと知っている反面、タバコもいい香りやなあと感じる。だから、吸っている者はいくらタバコの値段が上がろうが、何かあったからといって止められるものではないと思う。

喫煙者の皆さん、吸いたかったら吸うたらしい。我慢することは良くない。身体に害を及ぼさない程度に飲んだらどうですか。



## 禁煙は100%無理とっていた！！

気楽な成功者 作

友人に誘われ、好奇心もあって、吸い始めた。それから十数年間1日1箱を吸っていた。時代の流れにより喫煙者は肩身の狭い思いを強いられ、自分自身も健康に気を遣うようになり、その先にはやはり禁煙しかないと思い始めた。禁煙を始めて、最初の3日、1週間、1ヶ月目がつらかった。3ヶ月間は酒の席には絶対に顔を出さないようにした。それから1日1日、今日吸ったら今までの禁煙はパーになると自分に言い聞かせ続け現在に至る。禁煙生活の中で周囲をみわたすと禁煙する人が多くなったことに気がつく。外出先での灰皿、喫煙場所等を気にすることがなくなり気が楽になった。

喫煙者の皆さん、禁煙は100%無理とっていた。しかし、気楽に挑戦すれば必ず禁煙は出来る。



## 止めると言ったら止める

ヘビーライト 作

興味本位でタバコを吸ってから1日3箱は吸うようになっていた。体力低下を感じていた頃、妻が妊娠したのでそれをきっかけに禁煙を始めた。期限を定めてその日からタバコをやめるという強い意志を持って止めた。禁煙したからといって周りの反応もメリットも特にないと思う。

喫煙者の皆さん、モラルを持って吸って下さい。





## 元気になりたいという気力

昔の青年団 作

20才の時から吸っている。同年配の青年団の中で“タバコくらい吸わな一人前とちがう”というような風潮があった。好奇心もあったし、父親も吸っていた。大人になったらタバコを吸うのが当たり前という感じだった。吸っているあいだは、タバコは1カートンで購入しており、常にタバコが家にあった。72才のある日、山仕事の最中に胸が苦しくなり、吉野病院に運ばれた。心筋梗塞で、「70%はあかん」と息子が医師から宣告されていた。しかし、奇跡的に回復し医師から禁煙を勧められた。

病気になる前は、やめようか、吸いたい、と気持ちがフラフラしており意志がよわかった。身体のだこかに変調を感じ、誰かにやめなさいと言われることと、もう一度元気になりたいという気力で禁煙をスタートさせた。その時まだ新しいタバコが残っていたが、全部燃やしてしまった。もったいないという気持ちで残していたら、禁煙できていなかったと思う。車椅子に乗っている子どもがいるので、その子のためにも死ねないという気持ちだった。息子も同じように禁煙した。

禁煙するまでは、カーテンを洗ったら黄色い汚れが出ていたし、ガラス窓はヤニのすじがついていた。今はそんなこともなく妻も喜んでくれている。来客者には、玄関先でタバコを吸ってもらっている。そんなことしたら悪いとか気を使わなくても「家の考え」でいいと思う。

禁煙してからは、健康になったし孫にタバコの害や吸わないように言っている。喫煙者の皆さん、タバコを止めるのは先ず自分の意志！！自分の健康は、達者な時からチェックしていかなあかんで！



## 我慢した時間ももったいないぞ！！

川上村 AKI 作

高校生の時に友達がタバコを吸っていたのを、分けてもらい面白半分で吸い始めた。初めて吸った時は、苦いし、むせた。全然美味しいと思わなかったが、友達も吸っているし、その時はカッコいい！！と思って吸いつづけた。高校の時は、学校に行ってるし、家では吸えないので、友達と居てる時間しか吸えなかったから、1日3～4本程度のものであったが、毎日吸っていた。ところが、体がタバコを吸うことを許さなくなった。病気になって病院に行ったら、先生に「このままタバコを吸いつづけたら死ぬで！！」とタバコを止めるように言われて、タバコを止める決心をした。タバコはその時の自分の意志で止めることにした。初めはとりあえず一時間止めてみた。意識して一時間タバコを吸わなかったのは初めてだったので、「この一時間ももったいない！！」と思い、その時間が二時間…三時間…一日…一週間…となり、今までの我慢した時間ももったいない。という気持ちで5年間禁煙が続いている。最初の頃は、お酒の席でタバコを勧められた。その時が一番つらかったが、このもったいない！の気持ちで乗り切った。その場を乗り切るとまたその頑張ったのがもったいないと頑張れた。禁煙をして家族が、家も車も汚れない！と喜んでいて、自分としてはご飯が美味しくなった。禁煙生活を初めて、家族に喜んでもらい、ご飯も美味しく食べ、きっとタバコ代も浮いているはず。何に代わったかはわからないが、他のことに使えていると思う。喫煙者の皆さん！タバコを止めるのにはきっかけが大切です。体調が悪い時、嫌煙家がいるとき、最近ではタバコも吸いにくい状態になってきている。自分にあったきっかけを見つけて禁煙に挑戦してみてください！きっと禁煙した時間ももったいなくて頑張れるはず！！！！

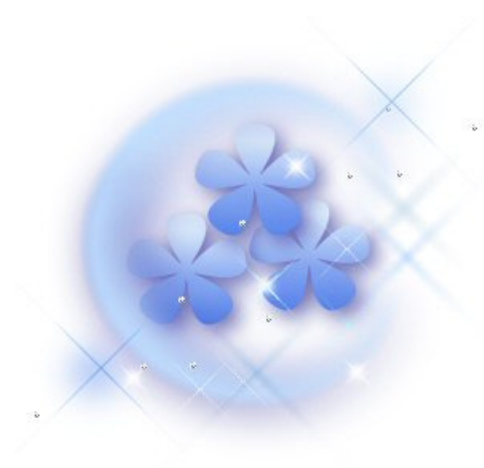


## 可哀想やなあ！！

煙の先の笑顔 作

二十歳ぐらいの時に職場の同僚に教えられた。最初の1本を吸うときの吸い方まで教えてもらった。昨年、診療所の先生に禁煙を勧められた。いずれは止めなければあかんと言われた。ちょうど仕事でイライラしていたので、すぐに禁煙には入れなかった。ある目標の日を決めてその日に禁煙にはいることにした。今までも禁煙経験はあった。チューインガムで1ヶ月止めることができた。今回は禁煙草(キンエンソウ)を手に入れた。吸うと嫌になる。タバコと同じ形体をしているが、吸ってもおいしくない。煙の匂いもおいしくない。そして、遂にはタバコに手を出さなくなった。100本で約1万円かかった。吸いたくなると今ではお茶やチューインガムで乗り切っているが、まだ万が一のため何本か持っておいた方がいいと思っている。間が持たなかったり、付き合いや会合、会議いろいろな場所でまだ誘惑があり、せっかく禁煙できているのにまだ不安だからだ。しかし、完全に禁煙できたのだろうか。最近はおちこちで禁煙施設や、喫煙コーナーでないと吸えなくなってかわいそうになあと思うようになった。

喫煙者の皆さん、しいたげられてかわいそうやなあ。



## 意志の強さを確かめた

森のくまお 作

20歳の頃から、周りの友人達が吸っていたこともあり、興味からたばこを吸い始めた。始めは、全くおいしくなかったが、吸っているうちにくせになった。そのころは、朝起きてすぐの1本と、食後の1本はとてもおいしかった。特に咳がでるとか、痰がからむとかは無かったが、歯磨きをする時オエツとなっていた。病気かな？

止めたきっかけは、ある日たばこが無くなって買いに行くのが面倒に感じた。そのまま吸わずに我慢できるかな、自分の意志がどれくらい強いを試してみたくなった。

止めて始めの頃は、吸いたかったし吸っている夢も何度も見た。でも、自分の意志がどれくらい強いを試したかった。

現在、禁煙生活6年目になるが、今では吸いたいと思わなくなった。歯磨きをする時もオエツとしなくなった。ご飯がおいしい事とたばことライターを持たなくてもよくなった事がメリットだと思う。家族は、きれいな空気にとっても喜んでくれている。喫煙者に一言、皆さん意志が弱いねえ～。私の意志は強かった。



## あと2～3年生きたい

ジェントルマン1号（94歳）作

34、5歳の頃だったと思う。軍隊でタバコと缶ビールが支給され、タバコを缶ビールに交換していた。タバコを缶ビールに交換してくれなくなり、それではとタバコを吸うようになったのが最初だった。短くなっても最後まで吸えるように吸殻を竹の筒につけて吸っていた。

20年前に胆石になりタバコを止めたことがあった。しかし、こどもの吸殻を拾ってつい吸ってしまう。昨年血圧のかげんで薬を飲むことになった。先生に「命いらんならタバコ吸え、その薬飲んでタバコのんだら命無い」と言われた。あと2～3年は生きたい。飴をなめて少し太ったが、またもどった。吸わん者と一緒にいたらいくらでも吸わんでいい。しかし、吸う者がいるとあかん。若い人は吸っているが、今ガンがやかましく言われているので60～70代の中年の人は止めた人が多い。禁煙できて身体が楽になった。タバコは胃にも悪い。胃の痛いときはずっとこたえる。喫煙者の皆さん、はよ止めた方がいい。



## 子どものためにいいことない

山のウルトラマン 作

若い時に友達に誘われて吸っていたが、子供が産まれるのをきっかけに止めた。特別何もせずに「止める」という意志で止めた。タバコの害や肺がんとの関係など知っているがやはり、一番は子どものためにいいことはないということで禁煙できた。息子も娘も吸わないが、タバコを吸う娘の婿には子どもの前では吸わないで欲しいと言って実行してもらっている。咳がよく出ていたが、職場のほこりを吸って咳が出ていたと思っていたところタバコを止めて出なくなった。

自分の弟は耳に障害があり、タバコぐらいの楽しみを持たせてあげたいと若い時にタバコを教えてしまった。しかし、現在一日に40本も吸っている。父は88歳までタバコを吸っていたが父のように長生きできないと思う。止めさせたいが止めるのは難しい。今となっては教えたことを後悔している。自分だけやめて・・・なんとか弟の喫煙を止める方法がほしい。

喫煙者の皆さん、タバコは子どものためにはいいことない。



## 15年前に止めた

Carくん 作

10代の頃、大人が吸っているのや先輩が吸っていたのを見て家のトイレで吸ってみたのが最初だった。1本目はフワツとなった。その後27年間吸っていたことになる。

今から15年前になるが、テレビでタバコは身体に悪いと言っていた。丁度のどが痛かったのでタバコを止めようと思った。しかし、急には止められないので本数を減らしていこうと思った。今日は何本までと決め約1ヶ月かかって完全に止めることができた。自分の止めたいという意志が強かったのだと思う。周りでは吸えと言う友人もいたが、家族もお菓子の方がましやと言ってくれたし、止めることができて喜んでくれた。それから、いがらっぽいのど痛がとれ、空咳もすぐになくなった。

喫煙者の皆さん、タバコは身体に悪いから害になるものは止めましょう！！





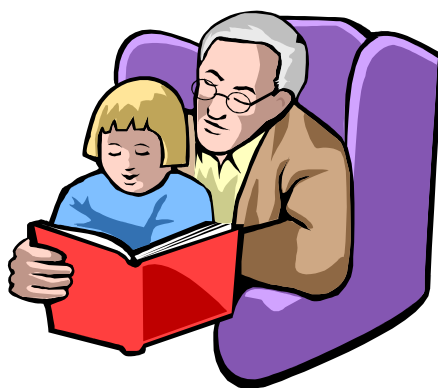
## 禁煙の決意

おかしんや 作

吸い始めたのは23歳！友人が吸っているのを見て興味を持ったのがきっかけだった。それから40年間タバコを吸っていた。だんだん咳や痰が多くなってきて、歯磨きをする時などはいつも気持ち悪く感じていた。昨年の夏、役場主催の健康づくり計画の説明会に参加し、「健康について」の話を聞く機会があった。健康については身近な問題でもあり参加している者も熱心であった。特にタバコの害についての話を聞いて自分の吸っている本数を考えると恐ろしくなった。また、吸っている人の周囲にも悪影響を与えていると聞き、さっそく禁煙を決意した。その日からタバコの代わりにあめ・ガムを食べ、散歩やカラオケで気をまぎらわせた。特に小さい子どもには悪影響を与えるから、そばで吸ってはいけない思いで孫と遊んで止めることが出来た。

家族からは顔色が良くなったと言われ、孫には「たばこ臭くないよ」と言ってもらえて禁煙して良かったと思う。食事もおいしくなり、やせ気味だった体型が標準体重になり、咳や痰もなくなった。身体も健康で毎日楽しく過ごしている。

喫煙者の皆さん、本当に禁煙して良かったと思う。





## 自分に負けなかった

酔っぱらいかもしか 作

高校3年の10月頃か。クラブを引退したため、身体的な喫煙の影響も無く文化祭や体育祭等で盛り上がり雰囲気につられて吸い始めた。通常1日15~16本で、1箱までは吸ってなかった。それでも酒の席ではついつい吸ってしまい1日2箱くらいになった。職場に喫煙コーナーが設置されてからは特に意識もせずに本数が自然に減り、その頃子どもが出来たこともあって、1日10本くらいになっていた。それでも酒の席ではついつい吸ってしまっていた。タバコの本数を減らすことに成功しても特に止めようとは思わなかった。ある日、ひどい2日酔い(3日酔い)になり丸2日タバコを吸いたいと思わなかった。3日目には体は回復し“タバコを吸おうかなあ”と思った。“2日間もタバコを吸わなかったのは初めてのことで、いつまで我慢できるかやってみよう”と思い立った。4日、5日と過ぎたところが特に吸いたかった。やがて1週間が過ぎ、2週間くらいになると“せつかく続いたのに(記録)吸うのはもったいない”と思うようになり、1か月たつと“意地“が出てきた。たまに“酒の席の時だけ喫煙しようかな”という考えもよぎったが、自分に負けるようで止めた。そうして遂に1年半がたった。もともと家での喫煙は外か台所の換気扇の下だったし、車でも吸ってなかったので家族の反応は大して無かった。職場でも「意志かたいなあー」程度だった。ただ、止めて2~3か月の時に友人と会い、禁煙していることを話した。その後、今年の夏に再会すると「お前が止めたのを聞いた次の日から止めた」と言っていた。禁煙生活の今では出かける時にタバコを持ったか、どこに置いたか等を気にする必要が無くなった。また、朝、たんがからむことも無くなった。喫煙者の皆さん、止めよう止めようと思うと余計に止められないかも…酒を飲む人は3日酔いになるくらい飲んでみて下さい。止められるかも…でも肝臓には悪いかも…

## 願いごとを禁煙で叶える

太閤ツネ丸 作

願いごとを叶えるために、酒を止めるか、タバコを止めるか、人間止めるか、この三つのどれを止めるかで、私はタバコを止めた。そして2年が経った。願いごとは今も順調に叶っている。20歳ぐらいから始めたタバコは、30年間1日に40本も吸いつづけていた。しかし、周囲の環境は、年々タバコを吸う場所がなくなっていった。職場でもわざわざ喫煙コーナーまで行くのが嫌だった。止められるものなら止めたい。いや、休もうと思った。「禁煙セラピー」という本も読んだ。そして、2年前の9月に禁煙を実行した。止めかけた時は、酒を飲んだり、ご飯を食べて満腹になれば吸いたかったが、別に苦しくはなかった。なんとか願いごとが叶うならば・・・禁煙ぐらいしてみせると思った。実は、5年前にヘビースモーカーの父も趣味のカラオケのためにタバコを止めていた。そして私も止めたことに対して家族が、特に子どもが喜んでくれた。願いごとを叶えるには一つの欲望を我慢する。その欲望をなくしてもメリットがあるならなお良い。体調の面では咳が消えた。タバコ代のお金も他に使えた。ご飯もおいしい。願いごとは、何かって？それは秘密です。

喫煙者の皆さん、いつでもその気になれば止められますよ！！



## 止めてよかった

YOSHIHIKO 作

好奇心から吸ったタバコであったが、周りも皆吸っていた。ある日、手持ちのタバコがなくなり、禁煙することになった。体に悪いとは知っていたので、止めようと思ったら何の苦労もなくずっと止めることが出来た。家族は大喜びで、家の中の空気もいつも清潔で嬉しがっている。タバコ代の出費もなく、食事も美味しい。実は、家を新しくしたことも禁煙のきっかけのひとつであった。新しい家がヤニで汚れないことがいい。

私が禁煙に成功してからゴルフ仲間も皆、禁煙者になった。ゴルフに行く車の中は禁煙車となり誰も一番先に脱落者になるのが嫌なので、仲間で競争しあってがんばった。おかげで今も禁煙生活を持続し、健康的にゴルフを楽しんでいる。また、この夏に初孫が誕生し、空気のきれいな家に迎え入れることが出来た。

喫煙者の皆さん、やめようと思えばきっとやめられるはず。認識の問題だと思う。



## 貯金箱がくれた健康

腰ヒカリ 作

職場の誰もが吸っていた時代の中で、私もごく普通に吸うようになり、そして、吸いつづけていた。今思えば頭が痛く、喉も痛く咳もよく出ていた。平成2年に衛生課長に命じられ、保健衛生の仕事の中で健康についての知識を深めた。それまではあまり関心がなかった自分の身体についても、人間ドックの結果をみて当時部下であったA保健師から指導を受けた。「課長は生活習慣病の温床であり、生活を変えなければ死んでしまう。」というA保健師の言葉であった。

平成3年6月17日の朝、A保健師の当時4歳の娘さんが自分で作ったという家の形をした貯金箱を渡された。そこには“たばこにちゅうい・きけんだよ”と書いてあり”おっちゃん たばこをすったら100えんいれてね”と添えられていた。4歳の他人の子どもさんが私の健康のことを気づかってくれている。そう思った私は、日に60本も吸っていたタバコをその日の午後5時以降ぴたりと止めた。それから、現在まで13年余り1本も吸ったことはない。その当時管理職の90%は喫煙しており、「タバコを止めたのか。意志が弱いなあ」と周囲にからかわれた。しかし、今では90%の人が禁煙している。禁煙してからは身体の調子が良く、また、運動もするようになり人間ドックの結果も改善できた。それゆえ喫煙者にも止めるように指導できる。息子の嫁からもタバコ臭くないと好かれ、孫も喜んでよってきては顔をよせてくれる。

喫煙者の皆さん百害あって一利なし。タバコの吸わない人の迷惑を考えて今すぐやめなさい。



## 命は大事だよ

にこちんパパ 作

遊び半分で吸い始めてニコチン中毒になった。朝のタバコはおいしいが朝ごはんは食べれない。むかつきやすかった。

ある日、救急車で運ばれた。タバコを吸っていたために毛細血管の血流が弱くなったのが原因だった。病名は心臓病。この時に医者、妻はもちろんであったが、子ども達にタバコを止めるように特に強く言われた。このような死ぬか生きるかの大きなきっかけで禁煙することになった。それでも、ニコチン中毒のためタバコが吸いたくなかった。それで、お茶をペットボトルに入れておいて吸いたくなったら飲んでいた。

禁煙できてからは子ども達が喜んでくれている。また、タバコくさくない。ご飯もおいしい。そして、小遣いが毎月約8000円も残るようになった。

喫煙者の皆さん、自分の命を自分で短くしないで下さい。



## 僕の肺はピンク色

なまくら2号 作

高校2年の夏休みが明けた頃、大人の真似をしたかったという理由で吸い始めて43歳まで吸っていた。1日30本ぐらい。くせのようなもので、お酒を飲んだ後、食後、コーヒー、パチンコとセットになっていた。

30代後半から咳と痰が止まらなくなり、タバコを止めなくてはとずっと思っていながら5、6回禁煙に失敗した。意を決して禁煙外来を受診し、3か月分ニコチンパッチを処方してもらい受診料込みで2万6千円もかかった。こんなに高いのなら絶対3か月は頑張らねばと現在にいたる。2万6千円がもったいない。その気持ちが3か月の頑張りにつながった。ずーと止めたいとは思っていたのだが……

さて、職場では足を引っ張る者が続出、酒を飲めば特に吸えと勧められた。みんな誰しも止めたいと思っているのだが1人パッと止めるとうらやましいのか、吸え、吸えと吸わせたがった。中年ともなると誰しも咳や痰が出て大なり小なりタバコは止めたい、止めなければと思っているのが感じられた。

そして、自分はタバコを止めて咳や痰は止まった。きっと「僕の肺はピンク色」という気持ちになった。ご飯もお酒もおいしい。風邪も引きにくくなった。タバコ臭いパチンコにも行けなくなった。ういたタバコ代とパチンコ代が酒代に変わったが、もちろん飲みすぎに注意してタバコと無縁の生活を続けている。定年になったらまた吸おうかな。

あんまり長生きしても迷惑だから……

喫煙者の皆さん、健康のために吸いすぎに注意しましょう。



## トラック野郎も禁煙者が多いのだ

なおすけ 作

17歳ぐらいから好奇心でタバコを吸った。それからはずっと吸い続けていた。元々家族からは反対されていたが止める気はなかった。風邪を引いて、タバコを吸うとのどが痛かった。止めようと思った。そう思った自分の意志で止めた。その代わり大玉の飴を食べて紛らわしたので18kgも太ってしまった。だからといってまたタバコを始めることはなかった。タバコ代はハーレーにのって仲間と日本を駆け回る分に回した。そして、気にしていたのどの痛みや空咳は無くなった。かわいい娘達からも部屋が汚れないし、空気がきれい、爽快だと言われた。今、勤めている会社はトラックに乗っている人が多いがタバコを吸う人が少ない。みんな止めたらしい。今の時代止めていく人が多いのは当たり前か。自分の体のこと、家族のことを考えているのだなあ。

喫煙者の皆さん、タバコは止めた方がいい！！





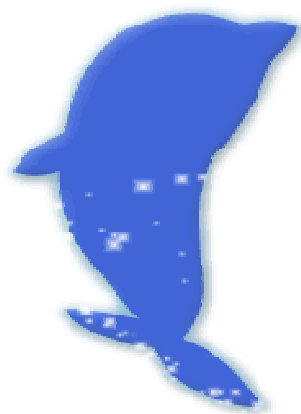
## つらかった禁煙の苦しみ

なまくら1号 作

22歳から吸ったタバコも持病の中耳炎の手術が全身麻酔ですることになり、医者からの説明で、ついに手術2週間前から禁煙をすることとなった。禁煙パイポも使ったが、結局意志だけで手術までの2週間で止めた。手術が終わったら吸おうと思っていたのだが、1年後に再手術の予定があり、また禁煙の苦しみを送ることはつらかった。酒を飲んで、周りがタバコを吸ったら「1本恵んでくれ」と思ったりもしたが、ぐっと我慢した。寝る前のいっぴく、朝起きて布団の中でのいっぴく、あーっ・・たまらんおいしい。その我慢はしんどくて苦しかった。しかし、タバコを止めて12年になるが毎日出ていた空咳はなくなった。毎朝の歯磨き時の「うっっ」という吐き気もなくなった。56歳の今でも日本全国各地を自転車で回れる体力は維持できている。きれいな空気を吸って、心も身体もリフレッシュしている。

手術のきっかけが無かったら今でも吸っていたと思う。人の身体のことはほっといて欲しいという気持ちだ。しかし、今ではタバコの臭いが嫌いな人間になってしまったおかげで今後もタバコは吸わないと思う。

喫煙者の皆さん、もっとたくさん吸って私の払わなくなった分の税金を払ってください。





## ひとつのチャンス

うつけM○N○ 作

タバコを吸い始めてから30年が経ったが、今までにも何度かタバコを止めようと思ったことがあった。酒を飲むと“一本位いいか”が、つい元に戻ってしまう。もともとタバコを吸う本数は多くても20本位で、あまり多くはなかったのだが、最近は年のせいか、少し運動をしてもすぐに息苦しくなったり、胃の調子が悪くて体調が悪い時も時々あり、“タバコを止めた方がいいな”と考えていた。ある日、役場の人に声をかけられた。「この頃痩せてきたし、顔色悪いで、目が死んどる。」そして、持っていたタバコを取り上げて、箱に日付を入れ、「今日限り止める」とマジックで書いた。「タバコを止めた方が良く！約束しよう。」と言って箱を返してくれた。まさに“タバコを止めた方がいいな”と考えていた時だったので、それをきっかけにタバコを止めることとなった。

その後、役場の人にも「目がキラキラ輝いとるで。」とからかわれるが、今は体調も良く、御飯も美味しい。ただ、いまだにお酒を飲んだ時が問題だ！！しかし、できるだけ禁煙を続けていきたいと思う。

喫煙者の皆さん、どんどん吸ってください。いつか止めたいなと思う時が来ると思うので、その時がひとつのチャンスだと思う。



吉野保健所管内の禁煙支援医療機関をご紹介します。

## 禁煙支援医療機関（保険適応） H23.12 現在

	医療機関名	所在地	電話番号
1	医療法人鎌田医院賀名生診療所	五條市西吉野町屋那瀬 13	0747-32-0525
2	中西クリニック	五條市五條 3-2-20	0747-25-2760
3	奈良県立五條病院	五條市野原西 5 丁目 2 番 59 号	0747-22-1112
4	槇野医院	五條市新町 2-3-8	0747-22-2004
5	ひらい内科クリニック	五條市今井 4-1-16	0747-25-5525
6	野迫川村国民健康保険診療所	吉野郡野迫川村中 355-1	07473-7-2202
7	十津川村国民健康保険小原診療所	吉野郡十津川村小原 225-1	07466-3-0040
8	十津川村国民健康保険上野地診療所	吉野郡十津川村上野地 264	07477-8-0207
9	吉野町国民健康保険吉野病院	吉野郡吉野町丹治 130-1	0746-32-4321
10	みぞかみ内科	吉野郡大淀町土田 321-1	0747-64-8728
11	黒滝村国民健康保険診療所	吉野郡黒滝村寺戸 182-1	0747-62-2747
12	天川村国民健康保険直営診療所	吉野郡天川村南日裏 200 番地	0747-63-0355
13	下北山村国民健康保険診療所	吉野郡下北山村寺垣内 1033	07468-6-0130
14	上北山村国民健康保険診療所	吉野郡上北山村河合 381	07468-2-0016



## 吉野保健所たばこ対策推進連絡会の紹介

平成 14 年度に「たばこと健康についての学習会」で学んだメンバーを中心に、平成 15 年度から「吉野保健所たばこ対策推進連絡会」を開催しています。連絡会では、地域の関係機関と連携し、管内 12 市町村のたばこ対策を進めるための行動プランの作成と評価を行う活動をしています。



「受動喫煙防止」「未成年者の喫煙防止」「妊婦の喫煙防止」「働き盛り世代の喫煙・受動喫煙防止」「情報提供」をテーマに取り組み、公共機関の禁煙化、学校敷地内禁煙化、受動喫煙防止に関するポスター作成、市町村公用車禁煙ステッカーの配布等の取り組みを行っています。

地域と保健所、学校、行政、医療機関をむすぶパイプ役としての役割を担いながら、たばこ対策の推進に取り組んでいます。

たばこ対策は一朝一夕とできるものではなく粘り強い取り組みが必要であると皆で共通理解して地道に活動しています。

**\* 連絡会への参加や禁煙体験談の応募は下記まで \***

## 吉野保健所たばこ対策推進連絡会

事務局 奈良県吉野保健所健康増進課

住所 〒638-0045 奈良県吉野郡下市町新住15-3

TEL 0747-52-0551

FAX 0747-52-7259