

たばこをやめたいあなたへ
私はこうしてやめられた
禁煙成功体験談
第1集

令和2年3月

湯ったりゆがわら『健幸』プラン
(湯河原町健康増進計画・食育推進計画)

町民がともに支えあい健康な生涯を送れるよう
地域の健康づくりを推進し、
「湯けむりと笑顔あふれる四季彩のまち 湯河原」を
実現しましょう

湯ったりゆがわら『健幸』プラン
禁煙のススメ‘やめたいアナタを
応援します’推進部会編
湯河原町保健センター



湯河原町保健センター
お問い合わせは
63-2111



索引

ご自分の年齢、喫煙年数ややめようと思っているきっかけ、自分に合った禁煙方法などを参考に、自分に合った体験談を探しましょう。

No.	体験談タイトル	禁煙 時 年齢	喫煙 年 数	きっかけ				禁煙方法					
				健康	家族	経済的	勧め	意志力	離煙 パイ プ	禁煙 本	禁煙 薬	禁煙 外 来	
1	かかりつけ医に 言われて禁煙	20 代	10年 台	○			医師	○					
2	妻の妊娠をきっ かけに離煙パイ プで禁煙	20 代	数年 台		○					○			
3	体が軽くなり、経 済的にもメリット	20 代	数年 台			○		○					
4	「禁煙セラピー」 の本を読んで禁 煙	30 代	10年 台	○		○					○		
5	離煙パイプで苦 も無くやめられた	30 代	20年 台		○	○				○			

禁煙方法のあれこれ

禁煙アプリ

ひとりで禁煙するのはつらい…そんなあなたに「禁煙サポート アプリ」があります。無料アプリも多数。「禁煙駅伝」、「禁煙カウンタ」、「禁煙ウォッチ」など色々あります。「禁煙アプリ」で検索して、自分に合うものを探してください。



離煙パイプ

通販で、手ごろなものからちょっとお高いものまで、たくさんあります。「禁煙パイプ」で検索したほうが、色々なものが出てきます。自分に合うものがどれか探すだけで、だんだん成功しそうな気がしてきます。



禁煙外来

クリニックで医師の指導で禁煙するのが「禁煙外来」。保険が効くので、自己負担が少ないわりに効果が高いメリットがあります。湯河原町の禁煙外来は「湯河原町禁煙外来」で検索してみてください。



禁煙時年齢	50代	喫煙年数	40年台
きっかけ	健康のことを考えて、友人に勧められて、社会的風潮だから		
禁煙方法	いつでも吸える状態にした		

タバコの代わりにガムがお勧め

59歳・男性

高2から42年間吸っていて、昨年58歳の時に禁煙しました。年齢的に健康が気になったし、喫煙場所を探すのが負担になっていたので、思い立って妻に話してみたら、喜んでくれました。1日5～10本くらいとあまり多くなく、単に習慣で吸っていただけで、やめるのは簡単でしたので、やめたいと思っている皆さんの参考にはならないかもしれませんが。禁煙後吸いたくなくて、時間が持たない時はガムが有効です。タバコを吸っているのと同じ時間、味がするのでお勧めです。2～3分のメラメラと吸いたい時間が抑えられます。ガムでもダメな人は、ニコチン中毒がひどいので、医療を頼ったほうがいいと思います。

No.	体験談タイトル	禁煙時年齢	喫煙年数	きっかけ				禁煙方法				
				健康	家族	経済的	勧め	意志力	離煙パイプ	禁煙本	禁煙薬	禁煙外来
6	禁煙は娘との約束	40代	20年台	○	○			○				
7	2回の禁煙外来で成功！	40代	20年台	○	○							○
8	ネットでみつけた離煙パイプが効果的	40代	20年台		○				○			
9	たばこに縛られる自分から自由に	40代	20年台		○	○						○
10	大病を機会にすっぱり禁煙	50代	30年台	○				○				
11	タバコの代わりにガムがお勧め	50代	40年台	○			友人	○				

1

禁煙時年齢	20代	喫煙年数	10年台
きっかけ	健康のことを考えて、医師に勧められて		
禁煙方法	身の回りからタバコをなくした		

かかりつけ医に言われて禁煙

29歳・男性

16歳の頃、友人がみな吸っていてかっこいいと思って始めました。26歳まで1日20本くらい吸っていました。途中タバコの値上がりのタイミングで2回くらい禁煙しようとしたのですが、失敗しました。ある日、小2からかかりつけのドクターに「タバコを吸い続けるんだったら面倒見ないよ」と言われ、禁煙を決意しました。最後の1週間、ストックが6箱となり、「もう買わないぞ」と決意しました。「やってやったぞ」という思いで、ドクターに報告したら、「ああそう。よかったね」とさりりとしていましたが……。禁煙後良かったことは、好きな車の部品が買える、歯磨き時のオエッがなくなった、目覚めがよくなった、米の味が分かるようになった、二日酔いがましになったことなどです。ただ、タバコを吸うことでの気持ちの切り替え、タバコを吸いながらの情報交換などがなくなったのは残念に思います。飲み会の時は、今でも「いいなあ」「たまには吸いたいな」という気持ちが起こることがあります。強く吸いたいのは5分くらいなので、その時間をうまくかわすことが大事だと思います。

10

禁煙時年齢	50代	喫煙年数	30年台
きっかけ	病気になったため(心筋梗塞)		
禁煙方法	病院に禁止された		

大病を機会にすっぱり禁煙

53歳・男性

20歳頃から30年間1日20本くらい吸っていました。50歳の時、胸痛があり、肋間神経痛かと思い自分で車を運転して病院に行ったら、急遽救急車に医師が同乗して専門病院に搬送され、即手術。2か月間入院となりました。急性心筋梗塞で、危ないところでした。入院中に医師に「タバコを吸っていいんですかね」と聞いたら「死ぬぞ」と明るく言われました。隣のベッドの患者はペースメーカーを入れていましたが、隠れてタバコを吸っていました。「こうなっちゃだめだな」と思い、きっぱりやめることにしました。その1年後に脳梗塞で入院。現在、血圧と高脂血症の薬を飲んでいますが、昔は、子どもが小さなときに車の中でも吸っていました。子どもの体のことを考えると、悪いことをしたと思います。タバコを吸っていた時は分からなかったが、タバコを吸っても何かが変わったりいいことが起こるわけではありませんでした。「こういう時は吸うもんだ」と習慣になっていただけでした。大きな病がきっかけでやめました。そういうきっかけがなかったら一生吸っていたと思います。

③

禁煙時年齢	20代	喫煙年数	数年台
きっかけ	経済的理由で		
禁煙方法	身の回りからタバコをなくした		

体が軽くなり、経済的にもメリット

25歳・男性

高校1年から昨年24歳まで吸っていましたが、大学受験時はバイトできずお金がなかったので半年くらいやめていた時期もあります。勤め始めて1年目は、まだ仕事もよくわからないのにタバコを吸って休んでいると思われるのが嫌で、残業時間のみ2、3本吸っていました。タバコを吸うと、喫煙者同士で話の輪が広がるのがメリットでしたが。今の職場は吸う人がいないので、身の回りからタバコをなくすことでやめることにしました。この1年で3、4回吸うこともありましたが、次第に1本吸うと体が重くなり、体に悪いことを実感するようになりました。タバコをやめたことで体が軽くなった、使えるお金が増えた(毎日1箱吸うのをやめると2か月で旅行に行ける)、タバコを吸わない人と出かけた時に待たせなくて済むようになったなど、色々良いことがありました。

⑧

禁煙時年齢	40代	喫煙年数	20年台
きっかけ	娘に言われた、のどの調子が悪かった		
禁煙方法	離煙パイプを使用		

ネットでみつけた離煙パイプが効果的

49歳・男性

高1の頃、背伸びしたい好奇心から吸い始めました。1日ひと箱24年間吸っていましたが、40歳の時、小学生の娘に言われ、咳も出てのどの調子が良くなく、タバコの値上げもあったので、やめることにしました。商品名は忘れましたが、ネットで見つけた定価1万円がお買い得価格7千円の離煙パイプ(30日間パッケージ)を購入しました。1日ごとのパイプがあり、それをはめて吸っているとニコチンが少しずつ減っていく仕掛けでした。付属の本もインパクトがあり、禁煙しないと死にますよ、と怖い印象。本を読むうちに、「この30日間でやめるんだ」と、自分の意思も固まっていきました。家族にも宣言して、逃げ道をなくしたことも効果的でした。禁煙してみると、飯がうまい。タバコ買ったつもり貯金で温泉にも行きました。健康にもなったし、「煙になる分が、品物や思い出に変わった。」といいことづくめです。今は、タバコはこの世に存在しないものと考えていることにしています。

7

禁煙時年齢	40代	喫煙年数	20年台
きっかけ	健康のことを考えて、子供に言われて		
禁煙方法	禁煙外来に通った		

2回の禁煙外来で成功！

59歳・男性

18歳から吸い始め、最初は1日ひと箱でしたが、就職してから2箱吸っていました。人間ドックで血圧が高いと言われたが気にせず2、3年たった42歳の時、寝て横になると天井が回ることが2晩続き、受診しました。受診時に、タバコをやめたいと申し出て、血圧の治療をするのと同時に禁煙外来にかかることにしました。受診から1週間後に薬を飲み始めると、段々タバコがまずくなり、煙を肺まで入れられず、ただふかすだけになってしまいました。薬代は1週間分3～4千円くらいで、タバコ代より少し高いくらいで、2回の診療で完了しました。吸わなくなって1週間くらいで、「お米ってこんなにおいしいのか！」と驚きました。血圧の治療も続けているので、体調も良くなり、それまではだるい感じだった寝起きがすっきりしました。禁煙を始めてから1週間くらいは再喫煙の不安がありましたが、吸うと口の中がまずくなる感じを思い出し、吸いたいとは思いませんでした。

4

禁煙時年齢	30代	喫煙年数	10年台
きっかけ	子供が多くなり経済面を考慮		
禁煙方法	禁煙セラピーの本を読んだ		

「禁煙セラピー」の本を読んで禁煙

49歳・男性

18歳から31歳まで、1日1箱から1箱半吸っていました。途中4、5回禁煙を試みましたが成功しませんでした。4番目の子供の妊娠が分かった時、経済的な面を考え、酒とタバコのどちらかをやめたいと思いました。肺の疾患で苦しむ患者を見たことがあり、タバコのほうが害がありそうと思い、禁煙を決めました。アマゾンでタバコがやめられる本を探し、アレン・カーの「禁煙セラピー」を購入しました。タバコがやめられない理由が書いてあって、禁煙するためのコツは①タバコはもう吸わないと思うこと、②やめたことを喜ぶこと、とありました。タバコをやめられないのは、意志が弱いからではない。吸いたくなったら、本の内容を思い出し、「吸わなければやめられる」と念じています。禁煙した結果、車が汚れない・臭くない、火事の危険がない、子どもが誤飲することもない、と安心です。車も肺もきれいになる。妻からも「よく思い切ってやめてくれた、ありがとう。」と言われ、嬉しい思いです。スタートがあったから、吸わない自分がある、今がある。やめたいなという思い、スタートを切ることが大事だと思います。

5

禁煙時年齢	30代	喫煙年数	20年台
きっかけ	タバコの価格が高すぎる		
禁煙方法	離煙パイプ		

離煙パイプで苦も無くやめられた

43歳・男性

16歳の時友人に誘われて吸い出して、6年前の37歳まで1日1箱、多い時は1箱半くらい吸っていました。朝起きて一服すると1日が始まる習慣になっていて、吸わないとリズムが崩れる感じがしていました。実家ではどこでも吸えましたが、結婚してからは玄関の外で吸っていました。子どもができてから、特に次女に「パパだっこ」と言われて抱っこすると、「パパ、タバコくさい」、「来ないで」と嫌われるのが嫌でした。また、1箱300円だったタバコが350円、400円になり、値上がりについていくのが大変になってきていました。そこで、80%の人が止められたというPRに惹かれて、離煙パイプ(1か月ちよっとのセットで12,000円くらい)を購入し、禁煙を始めました。6mgのいつものタバコを30日の後に1mgのタバコを1週間、そのあと吸わなかったらやめられる、というものでしたが、やってみると「吸っても吸わなくてもいいかな」という感じになり、成功しました。やめた後も1~2週間ポケットにパイプを入れていたのですが、特に出番はありませんでした。離煙パイプで禁煙に成功しましたが、本当に苦ではなかったので、お勧めです。禁煙後は、階段の上り下りの息切れがまったくなくなった、青白かった顔色がよくなったといわれる、味覚が変わって食事がおいしいなどいいことずくめです。

6

禁煙時年齢	40代	喫煙年数	20年台
きっかけ	健康のことを考えて、娘に言われて		
禁煙方法	自分で決めた日までに手持ちのタバコを吸い終わり、買い足さない		

禁煙は娘との約束

54歳・男性

19歳の時、周りが吸っていたので「そんなにうまいのか?」と思い、始めました。途中何度か禁煙にチャレンジしましたが、長続きせず失敗しました。娘が小学生の頃「体のためにやめて」と言われ、「うん」と答えましたが、やっぱりやめられませんでした。48歳の時、決心して手持ちのタバコを吸い終わったら禁煙することに決めました。その時娘は17歳。約束してから5年経っていました。むしゃくしゃする時、忙しい時、残業の時など吸ってもいい理由を探してしまう時もありましたが、子どもと約束したことは、自分との約束でもあると自省し、踏みとどまりました。歩きタバコの人とすれ違う時、タバコのおいが懐かしいこともあります。そんな時は「危険信号! またグレーゾーンに入ってしまう」と娘との約束を思い出し、自分にうそをつかないよう戒めています。