（２）煙草について　　稲田　昌義

Ⅰ　煙草との付き合い

二十歳になると、それが大人になったことの「証明」だとばかり、タバコに手を出した。最初のタバコの銘柄は「パール」だと思うが、「ミルク」の味がした。美味しいと思った。それ以後、「今日も元気だ、タバコがうまい。」という宣伝文句に共感し、吸い続けたが、二度とその美味しさには出会うことがなかった。学生時代にはタバコにのめり込んだ。煙草販売店に掲示されていたポスターの、日本専売公社の全製品にチャレンジし、全てを口にしたと思っている。手に入り難かったのが、「ゴールデンバット」と葉巻の「アストリア」であった。特に「アストリア」を購入できたのは、心斎橋筋の煙草販売店１箇所しか知らない。販売店に何度となく足を運び、殆んど振られた。何回かは手に入れたが、葉巻の本当の旨さも楽しみ方も、理解できないままである。学生時代の常用は、「いこい」であった。

就職してからも喫煙は続き、決別に近くなった頃は、「ピース」のフィルター付きが多くなり、１日４０～５０本、それにパイプを日に２服位。パイプに葉を一度詰めると、１時間位は燻らせる事が出来た。これで身体に良いはずはないが、健康状態にはこれと言った故障はなく、舌が慢性的にひりっとしている程度であった。

Ⅱ　禁煙

喫煙は昭和３１年頃から２５年間続けた。禁煙などということは全く眼中になく、一生涯、止めることは出来ないと思っていた。

昭和５６年のある日、会社で昼休み前に、朝から吸い出した２０本入りの「ピース」が無くなってしまった。昼休みに買おうと考え、しばらくは我慢をした。休憩時間になったが、どうも買いに行くのがおっくうだし、少し我慢も出来そうなのでそのまま吸わずにいた。２時、３時と経過する内に、「吸いたい」という気持ちが強くなってくる。「よし、家に帰って、夕食後には、思いっきり吸ってやろう」と我慢を続けていると退社時間になった。帰宅後、夕食の後にもあまり強くはタバコを欲しいとは思わない。よし、またいけるとこまで我慢してやろう、で翌日になった。

どこまで記録を伸ばすことが出来るのか、と我慢を続ける。午後２時頃に、顔が火照り、こめかみが痛くなる。これが禁断症状というやつかと、少しは自分自身の身体の変化に興味が出てくる。「タバコを吸いたい」という気持ちは、１日に数回やってくる。我慢をしていると、すっと弱まることも覚えた。顔の火照りと

こめかみの痛さとは３日続いた。そのうち症状が変わってきた。自宅のカーテンに染みついたニコチン臭さに我慢の出来ない不快さを覚える。家内にすぐ洗ってくれと頼む。車の灰皿しかり。どの部屋にもあった灰皿も、全部姿を消した。

会社の事務室では、吸いかけて灰皿の上に置かれたタバコの煙が、鼻に入ると猛烈な痛さを覚える。「消してくれ」と、つい大きな声を出してしまう。

こんな、タバコの煙と臭いとが、いやでいやでたまらず、生理的な痛みと不快さとを我慢することができない状態が約１週間続いた。全く予想もしていなかった経験であった。

禁煙に成功したある先輩から、「もうタバコとは断絶で、一切吸わない、などと決めつけず､何時でも吸えると考えていた方がよい。」とのアドバイスをもらった。これを参考に、取り敢えず１ヶ月辛抱することとした。１０月１日に始まったので、１１月１日を解禁日に決めた。その日に吸えることを楽しみにすると、止め続けることが出来たのである。後で考えると、自虐行為を楽しんでいる様なところがある。

解禁日にタバコに火をつけた。３１日間のブランクで、全く不味いものになっていた。できるだけ軽いタバコを机の引き出しに入れて置き、どうしても欲しくなった時に、口にすることにした。

タバコの本数は極端に減ったし、ニコチンの量はもっと減ったと思う。禁煙者にはなりきらなかったが、「減煙」をすることは出来た。

１年後に、「１周年記念」と銘打って、再度「１ヶ月禁煙」を試みた。１年前の苦しみは無く、また吸えることを楽しみに、「１ヶ月禁煙」は成功した。それ以降は、かなりの「なまくら」になった。

その頃は、おやつにすぐに手が出たり、ガムを口に入れたがる傾向にあった。タバコは食欲を抑える効果があるし、タバコを吸っていたことで胃が悪くなっており、口が卑しくなっているとの自覚症状はあった。「１周年記念」の翌年の７月末に、喉を少し痛めたせいもあり、どんなタバコの煙も受け付けなくなった。また、「禁煙」に入った。この時は、「口が寂しい」というのが無く、あまりおやつも欲しくはなかった。

１ヶ月半の間、１日に数回「タバコを吸いたい。吸ってみようかな。」との誘惑がやってくる。それぞれの時間は短く、少し我慢をしていると、誘惑は弱まる。９月の中頃この誘惑が、フッとこなくなった。全くである。９月の終わりになって、「これで禁煙は成功した」と実感した。「タバコを吸いたいという気持ちが、全く起こらなくなった。」のである。

以後、２８年経った。　　おわり