

毎日新聞 年年歳歳

○禁煙しました

平成26年8月10日

禁煙しました

「と、いうことはタバコを吸ってたんやないの。何もえらいことあれへんね」。ごもつともです。そういうことです。

大学生の頃、幾つだったかは忘れまして、5月の西宮の海岸でした。ヨットのクラブに入って、その日は陸^{おか}当番。先輩の乗ったヨットを見送った後、年上の同級生にもらったタバコを^む噓せながら一服。大人になりたくて背伸びをしました。タバコの始まりです。

一度目の禁煙は子供の病気。2年ぐらいは入院と決まったその日から、タバコを止めました。願掛け禁煙でした。ぜんぜん苦しくありません。タバコを止めると、良いことばかりでした。部屋はきれい、車の中もきれい、外出する時に火を消したかなっていう心配もいりません。無事退院となったその日、病院の出口でおもいきり吸おうと思っていたのですが、その気にならずそのまま禁煙が続きまして。

永らく止めていたタバコを数年前に、宴席をきっかけに再開してしまいました。3ヶ月前の明け方に不整脈がでてきました。心房細動です。この不整脈は滅多なことでは心臓は止まりません。ただし、脈の速いタイプになると苦しくなってしまいます。循環器内科で診てもらいました。点滴で脈の数は落ち着いたのですが、乱れは収まりません。明日はカウンターショックをしますから、そのつもりできて下さい、と言われて帰りました。カウンターショックというのをご存じでしょうか。市民の方が街中で使えるようになったAEDと同じです。脈が乱れている時に、胸に電極をあてて、ドンと高電圧を流します。その瞬間、体がほんのちょっと持ち上がります。

頭の中をカウンターショックが駆け巡りました。心臓の専門ではありませんが、内科の医者です。もちろん安全であるのは理屈では解っています。それでも、恐ろしい。タバコが不整脈のきっかけのはずです。こんどこそ永久禁煙と、心に誓ってのタクシーでの帰り道、脈の乱れが止まっていました。幸いでした。

禁煙は続けています。カウンターショックのことを想うと、今回の禁煙も簡単でした。

大昔には診察室に灰皿を置いて外来をしていた先輩もおられました。もちろん、今ではそんな光景は見られません。それでも大きな声ではいえませんが、われわれの仲間でも喫煙者はいます。ただ、きわめて少数派となり、肩身が狭い。

医師会でも禁煙に一所懸命に取り組んでいます。医師会員の禁煙はあたり前のこととして、市民の方の健康のために禁煙を訴え続けています。禁煙が難しいという方は受診して下さい。禁煙の薬が保険で処方してもらえる医療機関があります。

私は願掛けと、カウンターショックで簡単に禁煙ができました。もう一つ確実に禁煙できる手段を見つけました。それは新聞のコラムで禁煙を宣言することです。今度こそ禁煙です。