

たばこの害について

(禁煙外来)

和賀クリニック

和賀 一雄 先生

たばこが体に悪いなんて言われなくてもわかっていますよね。でも、吸わない人に比べて肺がん、肺気腫、胃潰瘍に何倍もなりやすいなんて言われると、すこしドキッとしませんか。なに、へっちゃらだ。今まで吸ってきたのに肺がんにはなっていないし、吸わない人でもがんになることはあるよ。自分の人生好きに生きて何が悪い。でも、本当にあなただけの問題なのでしょうか。あなたが初めてたばこを吸った時のことを少しだけ思い出してみましよう。ちょっと背伸びしてみたかった。カッコよく見られたかった。そういえば親が吸っていたからたばこに対する抵抗は少なかった。家にたばこがあったので、1人でいた時になんとか吸ってみた。1本目は苦くておいしくなかった。ちょっとだけ吸ってすぐやめれば問題ないと思った。でも2週間ぐらいでやめられなくなり、気がついたら立派なヘビースモーカーになっていた。あの時、家にたばこがなかったら、親が吸っていなかったら吸い始めなかったかもしれない。

昨年の太田市乳児4ヵ月検診で、4ヵ月児の親の約60%がたばこを吸っているという結果が出ました。この子たちは、これからずっとたばこを身近に感じながら暮らしていくのです。いつ吸い始めてしまうかわかりません。未成年のくせにたばこなんか吸うなと言われても、子どもは大人に比べ容易にニコチン中毒になりやすいし、離脱しづらいのです。吸い始めると、大人でも難しい禁煙が子どもにはもっと難しいのです。大人がまず禁煙しましょう。自分だけでは禁煙する自信がない人は、禁煙外来を受診してください。多くの方が禁煙外来で、たばこと縁のない生活を手に入れていますよ。