



禁煙日記

(財) 地方公務員等ライフプラン協会 竹内 敦

健

康保険が適用されない頃も含め、禁煙外来に通うこと4回。それ以外にも年始は、ほぼ毎年禁煙。除夜の鐘を聞きながら禁煙開始、108つ、聞き終わるまでに、早、煩惱があらわれ、断念という時もあった。

肺がんで亡くなった母親の墓前に禁煙を誓って3日間で一服という時も。母は息子のその姿を見て成仏が遅れたに違いない。

前の会社を辞める時、ついでにタバコも止めて、この時は半年以上禁煙出来た。おそらく最長記録。今回、その記録に挑もうとしている。

タバコを止めると良いこと。

1. 肩こりが緩和する。
2. 常に喉に痰が絡まっている嫌な感覚から解放される。
3. 月1万円程度、節約できる。
4. ライフプランセミナー講師として、健康のセッションで禁煙の話ができる。(当協会入職時には禁煙の勧めを1テーマとして話していたが、喫煙再開後、このテーマは封印)

タバコを止めると辛いこと。

1. 絶え間なく襲う禁断症状との戦い
2. 無駄なようで有効な喫煙所のダベリに参加できなくなる。
3. 唯一、タバコが美味しい食事後の一服との決別

禁煙外来に通い、飲み薬での挑戦。服用開始日2010年8月29日。1週間後の9月5日より禁煙を開始するのが標準的。しかし全くそういう状況にならない。その後も完全禁煙できず、吸ったり吸わなかったりという状況が続く。

健康保険適用は、12週間のみ。それを過ぎると全額自費となる。12週目も7日間で計18本吸っている。もうだめか。どうしよう。自費で3週間ほど続けてみることにした。原稿執筆日は昨年12月22日、すでに薬はない。お守り代わりにたとえ1錠でも残しておけば良かった。忘年会は何とか乗り切った。これからの大きなヤマは、正月。

初夢でタバコを吸っている夢だけは見たくない。

(1月4日校正時加筆)

禁煙継続中！

[禁煙ノート]

	日にち	曜日	喫煙本数		日にち	曜日	喫煙本数
3週目	9月12日	日	2	10週目	10月31日	日	0
	9月13日	月	10		11月1日	月	0
	9月14日	火	20		11月2日	火	4
6週目	9月15日	水	12		11月3日	水	0
	9月16日	木	9		11月4日	木	6
	9月17日	金	6		11月5日	金	0
7週目	9月18日	土	0		11月6日	土	0
	9月19日	日	0		11月7日	日	0
	10月2日	土	0	11週目	11月8日	月	1
8週目	10月3日	日	0		11月9日	火	7
	10月4日	月	0		11月10日	水	9
	10月5日	火	0	12週目	11月11日	木	0
9週目	10月6日	水	0		11月12日	金	2
	10月7日	木	2		11月13日	土	1
10週目	10月8日	金	3		11月14日	日	14
	10月9日	土	0	13週目	11月15日	月	0
	10月10日	日	4		11月16日	火	0
11週目	10月11日	月	6		11月17日	水	1
	10月12日	火	4	14週目	11月18日	木	1
	10月13日	水	8		11月19日	金	0
12週目	10月14日	木	4		11月20日	土	2
	10月15日	金	0	15週目	11月21日	日	0
	10月16日	土	12		11月22日	月	0
13週目	10月17日	日	2		11月23日	火	0
	10月18日	月	0		11月24日	水	0
	10月19日	火	4	16週目	11月25日	木	0
14週目	10月20日	水	0		11月26日	金	0
	10月21日	木	0		11月27日	土	0
	10月22日	金	0	17週目	11月28日	日	0
15週目	10月23日	土	0		12月19日	日	0
	10月24日	日	0		12月20日	月	0
	10月25日	月	0		12月21日	火	0
16週目	10月26日	火	14		12月22日	水	0
	10月27日	水	0				
	10月28日	木	6				
17週目	10月29日	金	0				
	10月30日	土	0				