

なぜダメ人間が禁煙できたのか

たばこは、肺がんをはじめ、多くのがんや、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器疾患、慢性気管支炎、肺気腫など、数多くの疾患に深く関係しており、喫煙により引き起こされる様々な健康障害によって、喫煙者は非喫煙者よりも10歳程度余命が短くなることが明らかになっています。

「そんなことは百も承知、けれど禁煙しようとしても長続きせず、いつも途中半端で諦めてしまうんだ」と言っているあなた、実は私もそんなダメ人間の一人でした。

宇部物流サービスに来る前、私は10年近く堺工場の環境安全Gで禁煙を推進する立場にいましたので、周囲の方からは「いつ禁煙するの?」と絶えずプレッシャーを掛けられてきました。

当然、私自身も健康のためにと強い決意?の下、禁煙にトライしたのですが、やめようとするといライラする、気が散って他のことができないなどの強い依存性が出てしまい、数日から数週間程度で断念してしまう始末、我ながら本当に情けなく思いました。

そんな私が2022年6月から現在まで、なんと2年近くも禁煙を続けています。

きっかけは、健康のために一念発起してスポーツジムへ通い始めたことです。ちょうどその頃、帰宅しても、たばこを吸いまくり、ほとんど運動はしない、ご飯も好きなだけ食べるという怠惰な生活を送っていた為、このままではいつ病気になってもおかしくないと思い始めていました。

そこで、仕事を終えたその足でスポーツジムへ向かい、毎日2時間のウォーキング、バイク漕ぎ、ウェイトトレーニングでしっかり汗をかくようにしました。(もちろん、休日も)

すると、どうでしょう。スポーツジムではたばこを吸わないし、帰宅後も疲労感ですぐ寝てしまう日々が1カ月程続き、いつの間にか禁煙できていたのです。

これまでは、禁煙しなければという思いが強いストレスとなって喫煙欲求に繋がっていたのですが、スポーツジムへ通うことで、喫煙できる時間が減り、無意識のうちに疲労感で喫煙欲求も少なくなったことが成功した理由ではないかと考えています。

禁煙を考えている方の参考になれば幸いです。

