



第12回 禁煙補助剤を使用した禁煙体験談

新進会員活動委員会委員 岩崎 文裕 (59期)



1 はじめに

今月は、禁煙補助剤を使用した私の禁煙体験談です。

最近では、喫煙できる場所が少なくなっているなど、禁煙を考える方も多いのではないのでしょうか。

私は、10数年、1日1箱程、煙草を吸ってきました。

司法修習生の実務修習の時と、事務所に就職して1年目の時との合計2回、禁煙補助剤を使用しないで禁煙に挑戦しましたが、両方とも挫折しました。

今回、初めて禁煙補助剤を使用して、煙草をやめることができましたので、そのときの体験をお話します。

2 体験談

(1) 禁煙補助剤は、禁煙ガムや禁煙パッチなどがありますが、私は、禁煙ガムのNを使用しました。

禁煙ガムは、薬局で処方箋なしに購入することができます。

Nの使用の手引きには、以下のように記載されています。

通常、1日4個～12個の使用から開始します。

離脱症状が特に強く現れるのは禁煙開始後1～2週間なので、初めはNの使用量を無理に減らさないほうがよいでしょう。

1か月程して禁煙に慣れてきたら、Nの使用量を徐々に減らしていきます。

1日の使用個数が1～2個となった段階で使用をやめます。

試用期間は3か月を目処とします。

なお、3か月以内に心筋梗塞を起こしたことのある人等、使用できない人もいらっしゃるのので、使用上の注意をよく読んでから使用を決めてください。

(2) Nには禁煙カレンダーがついていて、第1週から第12週まで、1日何個Nを使用したかを記載できるようになっています。

禁煙カレンダーに使用個数を記載することによって、徐々に使用個数が減っていくことが実感できます。

ア 第1週 (1日目～7日目)

第1週は、1日の使用個数は約8個程度でした。

使用個数を減らそうとはしませんでした。

禁煙補助剤を使用するのは初めてだったのですが、Nを使用すると本当に煙草を吸いたくなくなります。これは驚きでした。

お酒を飲むと煙草を吸いたくなくなってしまうので、飲み会の席ではいつもNを持っていき、煙草を吸いたくなる度にNを使用していました。

イ 第2週 (8日目～14日目)

第2週目も使用個数を減らそうとはしませんでした、1日の使用個数は、約7個程度でした。

ウ 第3週 (15日目～21日目)

第3週も使用個数を減らそうとはしませんでした。1日の使用個数は、約5～6個程度でした。

エ 第4週 (22日目～28日目)

第4週も使用個数を減らそうと特に意識はしませんでした、1日の使用個数は、約4個程度でした。

Nを使用すると煙草を吸いたいという気持ちはおさまりますが、Nを噛んでも煙草を吸うときのような快感はありません。だからでしょうか、無理に減らそうとしなくても、次第にNの使用量が減っていきました。

オ 第5週 (29日目～35日目)

第5週は、1日の使用個数の目標を3個と決め、結果、使用個数は、約2～3個程度でした。

この頃になると、N1個を一度に使用するとニコチンの量が多すぎるように感じられたため、適度な大きさにちぎって使用していました。ですから、1日に3個使用したとしても、使用回数は12回だったりします。

カ 第6週 (36日目～42日目)

第6週は1日の使用個数の目標を2個に決めました。

36日目は、飲み会があったため、4個使用しました。

37 日目は、3 個使用しました。

38 日目、39 日目、40 日目は、2 個使用しました。

41 日目は、1 個使用しました。N の説明書には、「1 日の使用個数が 1～2 個となった段階で使用をやめる。」と記載されているので、この頃から、いつ N の使用をやめるかを考えるようになりました。

42 日目は、1 個使用しました。

キ 第 7 週 (43 日目～49 日目)

第 7 週の目標は、使用個数 0～1 個に決めました。

43 日目は、飲み会があったため、2 個使用しました。

44 日目は、午前中に 0.5 個使用した後、N の使用をやめようと思い立ち、使用をやめました。

45 日目、46 日目は、かすかに離脱症状がありました。が、さほどではありませんでした。

47 日目以降は、離脱症状もなくなりました。

3 雑感

(1) 禁煙補助剤の使用について

禁煙補助剤を使用した禁煙は、禁煙補助剤を使用しない禁煙に比べて、非常に楽でした。

禁煙補助剤を使用しなかったなら、今回も禁煙はできなかったと思います。

(2) 環境について

幸いなことに私の事務所には喫煙者はいません。

また、最近は飲みに行っても煙草を吸わない人が多いので、禁煙には最適な環境が整っていました。

(3) 身体的依存について

なかなか禁煙ができないのは、煙草に対する身体的依存と心理的依存があるからだと思います。

ニコチンが体から抜けてしまえば、イライラとか、落ち

着かないといった離脱症状はおさまり、煙草に対する身体的依存については対処できると思います。

(4) 心理的依存について

喫煙をすることによって仕事のストレスの解消になっているから、なかなか煙草をやめる決心がつかないという方も多いのではないのでしょうか。

私も喫煙がストレス解消になっているので、禁煙はできないと考えていました。

しかし、実際に煙草をやめてみると、ニコチン依存症から煙草を吸わないとイライラし、煙草を吸うとそれがおさまるだけのことであって、喫煙がストレスを解消してくれるわけではなかったと思うようになりました。

意外と煙草をやめても大丈夫な方は多いのかもしれませんが。

4 最後に

今回、煙草をやめて、仕事に席を立てて煙草を吸いに行くことがなくなり、時間が増え、仕事がかどるようになりました。途中で中断されないのが、起案にも集中できるようになった気がします。

街中で喫煙できる所を探す必要がなくなりましたし、飲み会の席で周りの人に気を使いながら喫煙することもなくなりました。

煙草がきれて、夜中コンビニエンスストアまで買いに行くこともなくなりました。

煙草は百害あって一利なしとは思いますが、ニコチン依存症によって禁煙したいのにできないのは厄介です。

今回の特集が、少しでも禁煙をしたいと思っている方の役に立つことができれば幸いです。