

## Special Essay

### 煙草を止めた!!

医学部長  
永田 見生

平成20年10月19日、ドイツ整形外科学会出張時の成田空港喫煙室での一服以来、煙草を止めた。40年を越す喫煙中に数度の禁煙経験があるので、何時まで続くか自信はない。最近、路上でのくわえ煙草や歩き煙草をみると、自分も同じ行動犯であったくせに「不埒者め」と思う。“吸いたい”と思う時は多々ある。特に、飲み事では、もらい煙草をしたくなる。でも、先生は止めて何か月、偉いね、意志が強いね、と褒められると吸うに吸えない。受動喫煙は家族の健康に悪いと責められ、褒められたことなど滅多にない女房から、貴方偉いねと、褒められると、なおさら吸えない。ヒトに何か止めさせたい時は、詰るより、褒める方が達成率が高いようだ。特に、医者はプライドが高く、なかなかヒトの言うことをきかない人種であり、始末を付けるのに困る。麻生総理の「医者は・・・」の発言もあながち的はずれではない。

煙草を止めて、最近、身体は調子がすごく良く、食べ物が美味しい。弊害が一点あった。口さみしいので愛恵会の売店で買ったそら豆(中国産)をガリガリやっていたら、義歯が割れた。摂食困難となり、仕方なく新調したら大枚をはたいた。今の所、弊害はこれのみで、イライラもなく、家計に対する経済効果は大きい。フロンティアライト(煙草の銘柄、1箱300円)を毎日2、3箱吸っていたので、1年では25万円以上となり、国がくれる定額給付金どころではない。ついでに、過去の経験に基づき、禁煙の副作用であるメタボを予防するために、JR久留米から病院までなるべく歩くことにした。エレベーターも使わないようにしたので、僅かだが電気代節約で法人に貢献している。

診療部長会で職員定期健康診断時の問診票による喫煙者数が報告された。診療科により差があるが、喫煙者はかなりいる。若い臨床研修医の喫煙率が平均を上回るのが気になる。がん診療連携拠点病院として指定されている本院は、平成21年10月末の指定更新申請時には敷地内禁煙となる可能性が高い。喫煙者は今の内にどうするかを決めていた方がいい。

ヒトの生き方は様々ある。他人に迷惑を掛けなければ、食いたいものを食べ、飲みたいものを飲み、煙草を吸いたければ吸って「バタッ」と死ねば良いとの開き直りもある。

五木寛之著の「人間の覚悟」新潮新書、平成20年11月発行を読んだ。今年、還暦を迎え、幾ら鯖読んでも残り1/3となった余生の過ごし方に覚悟を決める時が来た。

