

卒煙チャレンジに挑戦してみて（R1 年度成功者・67 歳男性）

令和 2.1.27 地区担当保健師聞き取り

・もともと喫煙歴は長いのでしょうか？

⇒20 歳のころから1日2箱吸っていました。

・禁煙は今回が初めてですか？

⇒4年前にも挑戦して、2回目の挑戦です。4年前も医療機関で禁煙治療をしてその後2年間禁煙を継続することができました。でも、妻がアイコスを買ってきてそれを吸ってしまい、以降喫煙を再開してしまいました。

・今回禁煙しようと思ったのはなぜですか？

⇒去年の健診で心電図検査が再検査になり、病院を受診したところ冠動脈が3本すべてつまりかけていて、カテーテル手術をしました。その後、去年の冬に血糖値が900を超える高血糖を起こして倒れ、救急車で運ばれました。その時に初めて糖尿病と言われました。心臓と血糖の件があり、これは禁煙しなくてはいけないと思いました。でも、自分では禁煙できないと思い、禁煙治療を受けることにしました。

・治療中はどうでしたか？タバコが吸いたくなったり、甘いものを食べたくなくなったりしませんでしたか？

⇒治療を始めて1週間はタバコを吸ってもいいよ、と言われたけれど吸ってみたら薬のせいかな、全然おいしくありませんでした。そこから、まったく吸っていません。イライラしたりもありませんでした。口寂しくなって甘いものを食べたくはなりましたが、糖尿病もあるので量にも気を付け、禁煙後も体重は増えずにすんでいます。

・実際に禁煙に取り組んでみてどうでしたか？町の制度を使いましたが、禁煙チャレンジでここが良かった。こんなことをしてくれたらいいというのはありますか？

⇒1回目は全額自己負担だったけれど、今回は半額を町で負担してもらえるので助かりました。近隣の市町村でやっていないことなので、もっとアピールしてくれたらいいなと思います。禁煙したい人はきっとたくさんいると思います。もっとアピールしたら近隣の町も「やってみようかな」となるかもしれないし、そうすると禁煙できる人がもっと増えると思います。

・禁煙して、タバコ代が浮きますね！！禁煙は継続できそうですか？

⇒そうですね、1ヶ月3万円かかっていたから、その分何に使おうかな？病気のこともあるし、禁煙は続けたいです。今度から健診の間診票にも、胸を張って「タバコは吸わない」と書けますね(笑)