



連載10

皆さんに正しく伝えたい禁煙の話題

ケアマネジャーの視点から

今だから伝えたいタバコの真実

清水ゆう子

合同会社サポートシミズ 代表

自己中心的だった過去

私の職業は、ケアマネジャーです。そして看護師でもあります。冒頭からお恥ずかしながら、以前の私は喫煙者でした。昭和スターのカッコ良さの象徴のようなタバコでしたが、健康志向の高まりで、世の中が禁煙ムードになり始めたと感じたのは、平成になる頃だったでしょうか？

まずはタバコが値上げをする時に、「止めないとなあ」と、1カートン購入し、無くなったら止めると心に誓っていました。しかし、次、また

買うこと繰り返していたのです。

思えば、禁煙できない頃の自分は、今考えても非常に幼い、自己中心的な考えだったと思います。自分はとても忙しいから家事はあまりできない、育児も十分にできない、そもそも自分は幸せではない、そんなことを考える自分が嫌い、今の状態に不満だ、というネガティブ、悪いこと探しのような思考回路でした。

本来の自分に戻った？

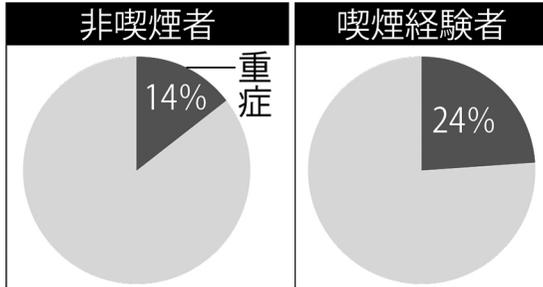
しかし禁煙後は、自分の中でその回路を冷静に都度修正できるように

なっただと感じます。私をご存じの方は十分に分かっていらっしゃると思いますが、禁煙後の私は以前より更に明るいですよね？ 明るすぎ：…？

今回の掲載のお話を頂いた加藤一晴先生（こどもをタバコから守る会）とお話した際、「喫煙者は優先順位が解らない人が多い」と言われ、ふと自分のことを思い出しました。あの時、子供や親を優先できなかった、多忙なはずの仕事も優先できなかった、そんなことが多々ありました。

要するに、その時に優先すべきことから逃げるために、喫煙行為を繰

喫煙経験の有無と新型コロナウイルスの重症者の割合の関係



※中国の患者1099人の分析による



1年前に中国が調査した新型コロナウイルス感染者の重症化について、非喫煙者と喫煙者の割合を報じた静岡新聞(2020年3月10日)掲載の図と静岡新聞社(下)

り返してきたということでしょう。今思うと、全てが後悔でしかありません。

喫煙による思考回路がおかしかったことが一番悔やまれる訳ですが、今、冷静に考えると、その逃げを見事にフォローし続けてきたのは、当時同居していた母親でした。現在は別居しているのですが、任せ続けていた家事が、今になって本当に大変だと改めて痛感し、感謝します。

生い立ちと習慣

私の生い立ちを話しましょう。生まれは東京都江戸川区。自動車塗装自営業の夫婦の長女。3歳上の兄と4人暮らし。両親は高度経済成長時代で仕事が多忙な毎日をごすごしていました。私には寂しさから何かを口にくわえる癖が幼少期からありました。高校卒業後、看護学校を経て看護師を12年、その後在宅医療、介護の道に進み、ケアマネジャーとなつて早20年になります。

思春期の昭和時代に、俳優はタバ

コを吸う仕事をアピールする映像が魅力的で、男子は殆どがマネをして吸う状況でした。私も仲間につられて吸うようになりました。が、元々あまり性に合わない体質のようで、立ち眩みが常にあり、たくさん吸う習慣はありませんでした。でも、幼少期からの癖でタバコをくわえることは心地好かったです。

健康志向の高まり

時代はカッコ良い仕事から健康志向に変わり、近年はタバコ人口が減。ことに私の住む静岡県浜松市は、喫煙率10・2%という素晴らしい激減状況です。

町から喫煙できる個所はどんどん減り、喫煙者であった私は喫煙できる場所を常に探している有り様となり、仲間もどんどん禁煙し、このままではいけないと考え直し、「1日1本」と決めて、仕事終わりに公園の駐車で、たった1本を継続した年数が、なんと4年。きっぱりやめる決断がなかなかつきませんでした。

介護職の現状

私の場合は、新しい生活がきっかけでしたが、禁煙が必要と分かっているてもできない方も多いと思います。ことに介護系に従事する方々は、対高齢者、特に認知症のご利用者から罵声や暴力を受けながらも、病気だからということでご我慢をします。

その他、高齢者から消費者意識の嫌味を言われ、上層部からは介護報酬の単価が安値で、介護系は儲からないから給料は上げることができないと通達が来て、仕事仲間からはその都度悪い情報や噂うわさが飛び交い、割に合わないと言がタイプな情報ばかりを取り込んでいることでストレスも多く、根が深い疲弊した気

ひどい時は、台風で全身びしょ濡れてでも、その1本を続けていました。

きっぱりと止めた切っ掛けは、5年前の再婚でした。夫は当時、吸ってもよいと言ってくれたのですが、私が眠りにつく前のウトウトし始めた瞬間に、「今日も吸ったんだね。自分では分からないだろうけど、タバコが嫌いな人にはすぐ分かるんだよ」という言葉を、まるで念仏を唱えるように言うのです。

その言葉がとても嫌で(自分で止めたいと思っているが、できないことに追い打ちをかけるよう)そこから禁煙までは1カ月もかからなかったのです。

私の意識の中には、他人と新しい生活を始めるのだから、我が儘を通さず、新たに整理整頓が必要だという思いがありました。そこにタバコは削除すべきもの、となったのです。正に夫の念仏は、禁煙外来の医師の言葉や薬に匹敵する素晴らしい効力でした。

分から逃れたい喫煙者が非常に多いのだと感じます。

この度、3月21日に浜松の介護系のリモート研修で加藤先生にご講演頂き、大変ありがたく存じます。更に、ご多忙の折にもかかわらず、今回の掲載のために資料を頂き、参考にすることができました。この場を拝借して御礼申し上げます。

我が国におけるリスク要因の関連死亡者の第1位は、圧倒的に喫煙です。近年はコロナの影響でご存じの方も多いことでしょう。肺炎になつてからの死亡者は、持病がある方、他、喫煙者が多数を占めております。そのためか今年に入り、私の周囲でも禁煙に踏み切る方が増えていますが、まだ達成できない方も少なくありません。

止められない理由

興味深い資料を示します。インターネットワイヤード株式会社が運営するネットリサーチです。「タバコをやめたいと思わない理由はなんです

浜松市政も取り組みます！

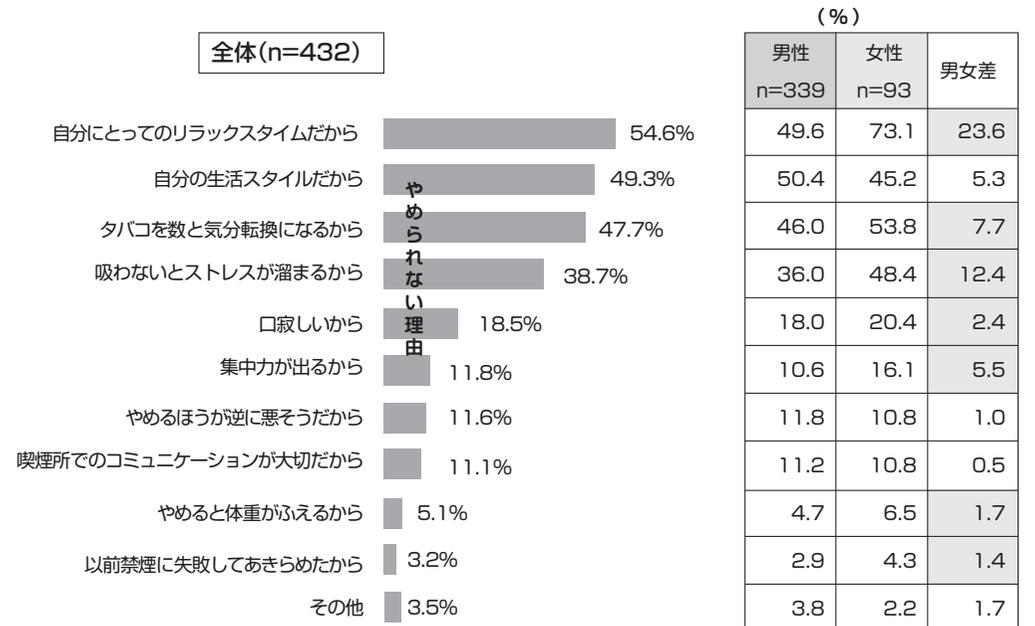


令和3年3月21日、介護従事者向けのリモート研修「今だから伝えたいタバコの真実」〜介護関係者が知るべき闇・裏・底〜資料（一部）



コロナ禍前、イベントで賑わっていた浜松市街

「タバコをやめたいと思わない理由は何ですか」についての回答



男女差□枠＝男性のほうが数値が高い
男女差□枠＝女性のほうが数値が高い

調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「喫煙・禁煙」。
機 関：2018年6月20日～7月10日、DIMSDRIVE モニター 3,893人が回答。エピソードも同アンケートです。

喫煙のする方の環境ですが、受動喫煙する人が傍にいないのでしょうか？

吸った直後に間近で話す家族が副流煙を吸っていませんか？

吸っている方ご自身は、喫煙によるリスクを理解しているのでしょうか？

自分は喫煙により気分が良いのかも知れませんが、それは正に自己中心的な考えです。一歩立ち位置を変えて客観的に考えてみると、生まれてくるには親が、現在の自分の周りには家族や自分を大事に想ってくれ

ている人々が居ませんか？

万一、自分ではなく、周囲の家族が喫煙による副流煙が原因で肺疾患等を患うことになったら？

コロナに感染し重度化したら？

などの疑問について考えただけでも不幸で怖いことです。

今後の浜松市の状況

浜松市には、禁煙都市にしようとしてと頑張っている人たちが少なくありません。中には冗談で「まるでB29に向かう竹槍部隊のようなことをしているんだ」と言う方もいます。そして、竹槍部隊も数が増えれば徐々に勢力を増すことができると言う証を、時と共に作り出しています。

この度、介護系の事業所にもチラシ（上図）の配布が始まりました。喫煙率の更なる低下を目指し、私も微力ですが、自分の禁煙の経緯を掲載させて頂きました。これを読んで、タバコを止めたいけど止められない方々の心に、少しでも響くことがあれば幸いです。

か」について、

第1位、自分にとってのリラックス
タイムだから（女性73・1%
回答）

第2位、自分の生活スタイルだから

第3位、タバコを吸うと気分転換に
なるから

第4位、吸わないとストレスが溜ま
るから

第5位、口寂しいから

第6位、集中力が出るから

第7位、止める方が逆に悪そうだか
ら

第8位、喫煙所でのコミュニケーション
ョンが大切だから

第9位、やめると体重が増ええるか
ら

第10位、以前に禁煙して諦めたから
とあります。

これらの理由は、喫煙を止めるこ
とができなかった当時の私の心境そ
のものです。そして、この理由の全
ては、自分中心（自己中心的思考）
だと思いませんか？

自分はこれまで一人で生きて来る
ことができたのでしょうか？