

私と煙草 ― 親友オクダ ヨウイチ君に ―

二十四回生 市原 四郎

私は18歳の時に煙草を喫い始めました。それ以来な
んども禁煙の努力をいたしましたが、旨くいかず
約半世紀の長きにわたり喫煙を、しかも一日30本以上
というヘビー・スモークを続けて参りました。ところが、
今から7年前に突然、煙草をやめました。しかも、
その後の7年間、一本も喫っておりませんし、また喫
いたいと思ったこともありません。何故なのか？私の
経験を書いてみました。

私は18歳でたばこを喫い始めました。

別に特段の理由があつてというわけでもありません
が、なんでもやってみようと思つたのでしょうか、そ
れとも大人の真似をしたかつたのでしょうか、格好い
いとおもつたのでしょうか？ちよつと覚えておりませ
んが、毎日二・三十本は喫っておりました。もつとも、
その当時は周りの人たちも結構喫っておりましたし、
別に目新しいこととか特異なことでもありませんでし
た。勿論どこでも喫う事が出来ました。車内、機内、
映画館、飲食店、職場、何処でもオーケー、いや、む

しろ喫えない場所の方が稀だったので。確か通勤時
間帯の電車は駄目だったのですが、それも、恐らく煙
草の火が周りの人の衣服を焦がすことを心配しての禁
止だったと思います。

それから47年間、喫いに喫い続けました。普通の日
は1箱(二十本)位、アルコールの入る日は30本から40
本、ほとんどの日が酒を飲んでおりましたから、まあ
平均一日30本ぐらいでしょうか喫っていたことになり
ます。

ところが、世の中がだんだん変つてまいりまして、
私が40歳ぐらいの頃から、喫煙は健康に悪い、しかも
喫っている人だけではなく周りの人もその煙を吸つて
がんになる、又、分煙された女性が子供を産むとその
子供も危ない、など、などが盛んに言われるようにな
りました。

おつちよこちよいの私はそれらの説をいちいち真に
受けて、何回も何回も禁煙を試みました。そう、10回
は下らなかつたと記憶しています。ほとんどは禁煙を
始めて3日目位で、禁煙を中止する言い訳を必死で考
えるのが通常のパターンでした。「禁煙を続けて、い
らいらしたり、頭がボーとして仕事に支障を来したり
したら、皆に迷惑をかけてしまう事になるぞ」とか、

「不機嫌な態度が続けば家庭の雰囲気はクラーくなつてしまうのはやばいぞ」とか、じゃ自分としては、不本意だけど皆のために禁煙を中止（止めるとは言わない）するしかないかと。

こういう事もありました。私と同様に、何とか煙草をやめたいとの思いの同僚3人と、なんか相当高額の賭けをやれば、負けたら大変だとの気持ちから禁煙が続くのではと話し合いました。確かにしばらく続きましたが、ついに一人が脱落、彼の奢りで、銀座の「マキシム」でフランス料理。勝った二人は料理を頂きながらもう、すばすば。勿論負けた本人もやけ気味にスパスパ。

一番禁煙が長く続いたのは、私が50歳ぐらいの頃でしようか、1年以上続きました。もうここまで来たら大丈夫、やったー、という感じでした。丁度其の頃、日中河川会議という国際会議が北京で開催され、私も参加したのですが、毎夜、会議が終わった後にレセプションがあります。隣の席に座った中国政府の高官の方が自分が喫いたいときにはまず隣の私にどうぞと勧めるのです。これは別に本気で勧めているのではなく、まあ礼儀というか形式みたいなもので、別に気にすることもなく、ノーサンキューーと言っておればいいのですが、何度も何度も同じことを繰り返されるもので

すから、しかも昼、夜と2日続けて。じゃ、悪いから、一本だけという手を出しました。これで完全に元に戻りました。一年の苦労は水の泡です。煙草は怖いなとつくづく思い知らされました。

さて、世の中の喫煙に対する風当たりはますます強くなって参りまして、機内、電車は、ほぼ全面禁煙となり、飲食店でも禁煙席がどんどん増えて来ました。アーあ、もう喫えるのは青空の下だけかー、と嘆いていたら、これも路上禁止、歩行喫煙だめ。いや禁煙の場所が拡大しつつあるというよりも、喫煙できる場所がごく一部に限定され始めたと言った方が適切でしょう。駅のプラットフォームも一番端っこに灰皿が（これも今は見当たりません）、空港内にはかろうじて「喫煙ルーム」という密閉された空間が設けられるようになり、そこでしか喫えなくなりました。

勿論私もそういった場所を利用して喫い続けておりました。プラットホームの片隅で電車が来るまでのわずかな時間に、喫い溜めを続ける一群の集団、他の人たちは匂いが嫌なのでしょうか、眉をひそめてその一角には近寄らない光景。なんか、「格好悪いな」と感じ始めました、なんとなく。

そして、忘れもしない平成18年、2月！！出張で、大阪から高知へ飛ぶことになり、何故か慌てて伊丹空港に駆けつけた記憶があります。それでもまあ機内では喫えないのだから一本喫っておこうと喫煙ルームを探しました。見つけて入ろうとしたのですが、その時、一瞬ギクッとしたのです。よく見ると室内は薄暗く黄色っぽい、そして煙で、もやもやとしている、その中で人々が無表情で、せかせかと煙草を喫っているその光景。これを見たとき私は、これは異様だと、決して「格好良い」なんて代物ではないなと感じました。しかし取りあえず私もそのガス室に入って一本喫いました。機内に移っても、どうもさっきの光景が気になってしょうがないのです。そして私が煙草を喫い始めた50年ぐらい前の事を思い始めていました。

その頃どうも喫煙は格好良かったのです。私は特にいわゆる「いい格好しい」だったとは思いませんし、煙草が痺れるぐらい美味しいとおもわなかったと思います。でもなんとなくかっこいい事に惹かれたのではないかと思ひだされます。銀幕で活躍するヒーロー達もたいい喫っていました。くわえ煙草のハンフリー・ボガードや一寸吸って、ばいの石原裕次郎なんか「格好良い」の象徴だったんではないでしょうか。ある人気女優さんが「たばこを喫わない人とのキスは、塩を

つけないでゆで卵を食べるようなもの」と言ったのが有名になりました。それが今はどうでしょう。空港の薄暗い喫煙ルームで後ろめたそうにせかせか喫う姿は、どう考えても「格好しい」ものではありません。よし、もうあんな格好の悪いのはやめよう、というよりもう嫌だと思いました。箱には5、6本残っていましたからこれを喫ったらもうおしまいと、高知空港に着くや立て続けに喫ってしまいました。

しかし、心の中では、まあそんな簡単にやめれるはずがない、今までの経験からすると、明日になれば体に染みついた悪魔が又囁いて来るだろうなどと。ところがです、翌日になっても、喫いたいという気持ちがかく起らないのです。御酒を飲んで、コーヒーを飲んで、周りの人たちがスパスパと喫っていても、全然その気が起らないのです。おかしいな、私の体はもう殆どすっかりニコチン中毒になっているはずだから、体が求めてくるはずなのに、今までずっとそうだったのに、こりや何だ？こりやどうなってるんだ？

次の日も、またその次の日も、全く変化がありません。そのままその後の7年間、一本も喫っておりませんし、喫いたいと思ったこともありません。何故だろう、あれだけ禁煙に苦勞をしたけれど成功しなかった、

もうニコチン中毒になってしまっているからと諦めていたのに、それが一瞬の気持ちの変化で喫わなくなつたというのはどう説明したらいいのだろうか？

私の結論を申し上げます。

すなわち、いくら健康に悪いから止めようとか、周りからやいのやいのと厳しい態度をとられ続けようと、自分に、「でも、本当は喫いたい」という気持ちがある限り止められない、又は止めるためには死ぬような苦勞を必要とする、という事です。それが、あんなものみつともないとか、馬鹿馬鹿しいとか、喫煙というものに心の底から興味を失えば、いとも簡単に止めることが出来るという事です。禁断症状なんてのは医学的には知りませんが少なくとも私にとつてはあれは嘘です、煙草に関しては。喫いたいがために自分で作り上げた暗示だと思えます。要は喫煙は心理学の問題ではないかと思つています。だから心の底から「喫煙に興味を失う」（私の場合は、「格好悪い」でした）何かが見つければ自然と止める（止められるではなく）事になるのではと思つています。例えば、変な話ですが、ナメクジが死ぬほど嫌いな人なら煙草をナメクジに見立てて、煙草を喫うたびに私はナメクジを口にくわえていると思つたらどうでしょう。あ、そうそう、思い出しました。私が以前勤めていた組織の大先輩で、

現在は様変わりで喫煙は罪悪の様に思われ、小生も家では女房から日に何回も「煙草やめろ」と言われながらもベランダで吸う「ホタル族」を続けております。「意志が弱い」と言われれば「意志が強いからやめない」と言い返す毎日です。

18歳から煙草を吸い始めて現在まで一度も禁煙を試みたことなく、減つても毎日15本位は吸つております。煙草を吸い続ける理由は何か、面と向かつて尋ねられると別に美味しいと思わないし、幻覚に身を任せるとつもりもなく、手持ちぶさたな時に一服したり、行動に一区切りを着ける為としか答えられません。

昔の煙草のコマーシャルで「今日も元氣だ煙草がうまい」というのがありとづくに追放処分ですが、未だに毎朝一本吸つて実感しています。

昔、喫煙者はアルツハイマー病やパーキンソン氏病になりにくいとの論文がありました。小生も幸いこの年までこの二つの病氣とは縁が無いようです。この論文を否定する論文も出ています、最近ちまたに溢れる「肺がんになる」という論文と同様、疫学調査をした結果の確率の問題で、煙草を吸つていてもアルツハイマーになり、吸わなくても肺がんになる人は世界で年間何十万人もいるはずです。青酸カリやふぐの毒み

これはもう札付きのヘビースモーカーの方がおられました。この方が晩年、肺がんを患われて、手術をうけられました。そして無事退院後、手術の際に撮られた自分の肺の内部写真を見せられて、何かコルタールのようなこげ茶色のものがべったりくっ付いたわが身の肺に愕然とし、ゾッとしましたそうです。そして二度と煙草を喫う気持ちにはならなかったと、おっしゃっておられました。これも一つの方法かもしれません。これを書いていて、私の結論があまりにも当たり前すぎて馬鹿馬鹿しくなってきました。でも私の場合、どうしたら止めることが出来るかばかり考えての半世紀だったという事です、だから嫌になつたらしいという事が分かるのに半世紀かかったというお粗末な話でした。

でも、「もうここまで来たんだから、一本試しに喫つたら？」と言われても喫わないでしょう。それほどやはり「煙草」は怖いのです。

市原さんへ

小生のために貴重なご体験を書いて頂きありがとうございます。最近「華麗なるギャツビー」を見ましたが、連夜のパーティーに集まる紳士・淑女達は所構わず煙草を吸い、タダ酒を浴びる様に飲んでいました。

たいに口に入れたら百パーセント死ぬとか、百パーセントがんになると証明されれば、勿論「即禁煙」でしょうが。

市原さんの文章にある「肺にタールがべっとり」はアメリカのTVで禁煙団体のコマーシャルにいやになる位良く出てきます、日本でもたまに見かけます。人跡未踏の地に住むならいざ知らず、何十年も排気ガスなどで汚染された空気を吸い続けられれば、肺のフィルターが汚れるのは当然ですが、このコマーシャルは悪意（善意？）を持つて加工されたものと思つています。

日本の成田空港は喫煙ルームがあるだけまだましですが、特にアメリカのニューヨークからでは出国審査を受けた瞬間から成田空港に着くまで16時間程は一切煙草は吸えません。べつに苦にならず、お酒を飲んだら、うたた寝をして我慢しますが、その意味では自分をニコチン中毒とは思っておりません。

やはり禁煙するかどうかは市原さんの結論通り、個人の考え方の問題ですが、喫煙を不快に思う人が増えている現状ではいかに他人に迷惑をかけない様に吸うか考えた上で、煙草一箱が千円を超えたらやはり費用効果を考えて、禁煙する事も真剣に考えねばならないかなと思つています。

奥田記