



タバコのパラダイムシフト

パラダイムシフトは世代交代で起こる

「新しく正しい考え方を選べば、最初は少数派でも世代が交代さえすれば必ずパラダイムシフトは起こせる、世の中は変わる。」生前こういって若者を鼓舞したのはエンジェル投資家・教育者で知られた故・瀧本哲史さんです。

若者のタバコ事情

先日、大学生に混じって「禁煙支援」のロールプレイに参加しました。100人いた学生さん自身はもちろんのこと、その大半が家族・友人・知人の誰もタバコを吸わない、周りに全く喫煙者がいないとのことでした。タバコの話が全く通じない世界がそこにはありました。

日本で最も喫煙率が高かったのは昭和40年代で、成人男性の喫煙率は83.7%。当時は「大人になったらタバコを吸う」が常識だったでしょう。その後、たばこ規制・対策が進み、50年経った令和元年、喫煙率は27%まで下がりました。吸うのが常識と置いていた大

人は世を去り、多くの人が禁煙して、初めて吸わない人が増え、もはや「吸わない」が常識になってきているのかもしれない。タバコの世界でパラダイムシフトが起こっていることを感じました。

気軽なチャレンジもよし

タバコを吸うようになる過程は、周りの人が吸っていたから吸ってみた、なんとなく吸っているうちに喫煙者になったということが多いようです。

タバコを吸う方へ。もし今、タイムスリップで初めての一本を吸う自分に声をかけられるとしたら何を言うのでしょうか？

「やめたいかやめたくないかどっち？」と自問自答したときに、「やめたい」と思う気持ちがある方へ。一大決心などせず、やれそうなタイミングで気軽に禁煙してみるのをおすすめです。吸いたい気持ちをごまかすための、冷水・氷、爪楊枝、ミント系タバレット、ガムなどは成功を支えるグッズとして人気です。自分の生活に合ったものを、いくつか

常備しておきましょう。

禁煙でとても辛い思いをした、又はそうだったという方へ。かかりつけ医や呼吸器内科で「タバコをやめたい」と相談してください。喫煙の本質はニコチン依存症ですから治療することができません。

そして周りの方へ。余計な一言はグツと抑えて、何度目の禁煙であっても静かに応援しましょう。

禁煙に成功した方に「禁煙のイメージは？」とたずねた答えは「青空かな」でした。あなたはどうですか？

一般財団法人 京都予防医学センター
健康づくりセンター 健康推進係

阿部 圭子

