

わたしたちは、こうして禁煙しました。

健康のために禁煙したYさん、Bさん



市内在住 Yさん

私は、**1日20本**くらい吸っていました。**食後の一服**が大好きでした。

20代後半の時に、職場の仲間とマラソンを始めました。学生時代は陸上部だったので、自信がありました。走ってみて確実に**体力が衰えている**ことを感じ、**健康のために**禁煙を決意しました。

しかし、**簡単ではありません**でした。お酒の席や、近くで吸っている人がいると我慢できず、**2度失敗**し、完全にやめられるまでに**1年**かかりました。

私が、一番つらかったのは2カ月目くらいで、**タバコを吸う夢**を見たり、**幻覚、幻聴**が起き、タバコが体に及ぼしていた影響を考えると、これ以上喫煙を続けるのが恐いと感じるようになりました。禁煙できるまで、**応援してくれた妻**の支えも大きかったです。感謝しています。

タバコをやめて、以前より**ごはんが美味しく**なりましたし、**体力の回復を実感**します。タバコを**なかなかやめられない**という方の気持ちは、痛いほど分かります。しかし、少しでも禁煙に興味があるなら、一度チャレンジされてはどうでしょうか？また**別の楽しみが増える**可能性は大いにありますよ！

市内在住 Bさん

私は大学生の時に興味本位で吸い始めたのですが、30歳の手前に吸うと**頭がくらくら**するようになったため、健康のためにやめました。**食事が美味しく**なったり、**お金も貯まり**ます。**癌**など病気にかかるリスクも減らせます。私の場合、**生命保険料も安**くなりました。良いことばかりです。まずは**本数を減らす**ことから始めてもいいと思います。

