

煙草のめのめと禁煙外来

笹岡内科（中央町）

笹岡

力三 りきぞう

皆さん、今日は禁煙外来のことをお話ししましょう。その前に、こんな歌が流行したことはご存じでしょうか。

煙草のめのめ、空まで煙せ
どうせ、この世は癪のたね
煙よ、煙よ、ただ煙
一切合切、みな煙

歌の題はその名のとおりに「煙草のめのめ」。

なんと、あつけらかんとやけっぱちな（あるいは達観した）歌でしょう。ちょうど100年前、1919年1月1日歌劇「カルメン」の劇中歌として世に出ました。作詞は、教科書にも載っているあの北原白秋です。北原白秋は、皆さんよくご存



【北原白秋】

じの「まじょうけ」や「この道」、それになんと東京大学の歌も作詞

しています。

ちなみに、平成31年1月に北原白秋を主人公にした映画「この道」が上映されます。どんな破天荒な人物として、描かれているのか、興味深々です。

100年前は煙草のめのめも許されましたが、今はだめなのです。なぜかという点、平成14年に健康増進法という法律が公布され「国民は生涯にわたって健康の増進に努めなければならぬ」と決められたからです。個人の嗜好品だと、たかをくくっているわけにはいかなくなったのです。煙草をやめるか会社をやめるか、困り果ててしまった人も現れました。また男性喫煙率約30%、女性10%。現代では喫煙者は少数派ですが、この中には止めたいけれども、やめられない人もたくさんいます。そういう人の助

けになればと当院で禁煙外来を始めたというわけです。

それでは、禁煙外来の概略を説明しましょう。まずは、外来を受診していただきます。12週間の間に、5回にわけて話を伺い、薬をお渡しします。その結果、少し我慢すれば煙草を吸わないで過ごせる段階になっていただきます。その後は自力で少し我慢を続けるだけで、薄皮をはぐように少しずつ、煙草を吸いたい気持ちと和らいでいきます。注意としては、1年目ぐらいで「もう大丈夫。1本ぐらい」と思って吸ってしまうと、振り出しに戻ります。1日1日を積み重ねて、3年が経つと、気がつくくと煙草と縁が切れています。どうしても時間はかかりますが、簡単に非喫煙者の仲間入りを果たせます。それでは、煙草やめやめ、禁煙成功をお祈りします。

余暇のひととき

冬ざれの庭のかたえに石露の黄の花咲きては
なやぐ小春 金谷 幸夫
夏からの気温上がりて畑野菜白菜、ブロッコリーに夜盗虫ひそむ 善家キクエ
マンションの林立したる北九州街路樹の楓紅葉はじむ 善家 聖子
記念日のひとり祝いも慣れたのに二度寝の朝に亡夫の夢見る 安波 五月
水やりつつ植ゑし玉葱五百本予報は無きに夜は雨となる 高山 幸子

窓越しの日差したつぷり福寿草 長谷みつる
正月や着飾つてゆく里の家 村崎 都
初日の出しみじみ我は日本人 福永 立青
足早に朝刊くばる大旦 坂中 勲
我が猫としばしの仲か嫁が君 さくら陽子
十人の佳き名の揃ふ雑煮餅 中岡 きぬ
福寿草寄り添い咲きて幸はこぶ 坂中 昌子
旧正の仏徒がともす阿弥陀堂 山下 朝海
歌留多会すばやく取りし恋の札 岡田 幸子
喰積の海老あかかと腕張り 稲瀬奈加枝

餅搗きの端に猪焼く親子かな 井上 園子
乳母車の子の頬赤き初笑ひ 黒田 公子
水引の鶴の羽ばたく松飾り 毛利 晴美
溝掃除土あげられし冬田道 薬師寺徳子
「児童用古事記」を読みしお元日 山本 信枝
歩をのばす段々畑の焚火まで 平岡千代子

海風が私を外へ誘い出す 酒井 真弓
お口が先秘密に出来ぬお人柄 中川まさ子
夜勤明けですかあなたも昼の月 西村美穂子

わかば女性川柳会

やまがら句会

加里場俳句会

二名短歌会