身近な人の禁煙を応援するプロジェクト・「結心」

NPO法人　肺がん患者の会ワンステップ 理事長　長谷川一男

私は9年前に肺がんにかかりました。ステージ４で見つかり、余命は10か月と言われていました。でも頑張って現在に至っています。私どものワンステップを含め、日本には13の肺がん患者会があります。それが横のつながりを持っていて、日本肺がん患者連絡会と称し、いろいろな活動をしていますが、その一つが、今回お話しする「**結心**」というプロジェクトです。

肺がんと喫煙

肺がんの罹患数は増加しており現在2位で、死亡数はぶっちぎりで１位です。がんで亡くなる男性の、なんと４人に１人は肺がんです。原因で最も多いのは喫煙ですが、今日はそれに関して、私たちが行っているプロジェクトを紹介したいと思います。肺がんの男性患者の7～8割は喫煙が原因と言われています。さらに受動喫煙の場合は、喫煙自体が周囲の人々の迷惑になっていることです。しかし「禁煙を勧める」という事は、実際にやってみると、喫煙者本人との間にほとんどの場合対立が生じます。そこで私たちは、対立を生まない方法を模索し、考え出したのがこの方法でした。

「結心」プロジェクト

「禁煙したくない人」に禁煙を訴えても対立を生むだけです。ならば「禁煙したいけれど出来ない人」を応援していこうというものです。ホームページやＳＮＳ上に、禁煙を頑張っている人たちの姿を載せ、禁煙の悲喜こもごもを同時体験することによって、本人たちは元より、そのような環境に置かれている人たちを応援できればと思っています。以下に事例を示します。

● **すーさんの場合**：彼女は夫の受動喫煙で肺がんになってしまいました。「タバコを吸うような人の家には帰りたくない」と言って揉めたりもしたようですが、言い方をちょっと変えて訊いてみると「実は以前こっそり禁煙を試したけど、うまくいかなかった」という話をしてくれました。そこで、今度は一緒に禁煙外来へ行こうと誘い、ご主人の決心を後押ししたのです。実行に移してから、今でちょうど一か月ぐらいです。この時の様子がＳＮＳに書かれてあるので、これをご覧いただき、応援メッセージを頂戴できれば効果的ではないかと考えています。

● **大西さんの場合**：彼は三重県に住んでおり、COPD*(慢性閉塞性肺疾患)であると同時に、肺がんにもなってしまいました。禁煙にも挑戦しましたが、タバコの依存症からの脱却は抗がん剤よりも辛くきつかったようで、夢にタバコを吸うシーンが何度も出てきて、目が覚めてもはたして吸っていたのか、そうでないのか、自分でも良く分からないという状態だったそうです。「来年があるかどうかも良く分からない。止めると決めた以上、今動かないと。」これが大西さんの結心です。

＊注）　COPD：タバコの煙など有害物質を長期間吸い続けると起こる肺の病気。タバコ病とも言われている。咳や痰が増え、肺気腫になると息が吐けなくなり、酸素不足から息切れを起す。

● **ゆうさんの場合**：彼女が肺がん患者であるにもかかわらず、息子さんは16歳で喫煙しており、タバコの依存性から脱却したいと思っても、未成年ゆえ病院では受け入れてもらえないのではと躊躇していました。実は可能なのですが、彼らが禁煙外来へ行き辛かったのには次の様な理由があります。「未成年者の喫煙は犯罪という一般常識、禁煙外来が保険適用になる事の無知、親にとっての世間体、たらい回しをする無理解な医師も居る」等です。大人よりはるかにニコチン依存に陥り易い子供達こそ、なんとかして助けるべきだと思っています。

まとめ

私たちがやりたいのは「禁煙したいけれど出来ない人たちへの応援」です。プロジェクト名の「結心」は、「心を結ぶ・寄り添う」という意味で作った造語です。「結心」の気持ちが世間に伝わり、広まって欲しいと願っています。　（要約：鈴木武）