



## 禁煙のすすめ



～ いつやめる？いまでしょ！！～

新型コロナウイルスのニュースばかりで不安な日々ですが、今回は新型コロナウイルスと喫煙についてのお話です。

日本禁煙学会からこんなメッセージがありました。

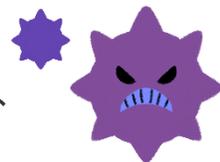
**『新型コロナ感染症で死なないために、紙巻きタバコも電子タバコもやめましょう』**

喫煙が、新型コロナウイルスへの感染時に重症化・死亡リスクを高めることは、ニュースや新聞などで目にされ、ご存知の方も多いのではないのでしょうか。

では、喫煙者はなぜ感染しやすく重症化しやすいのでしょうか？

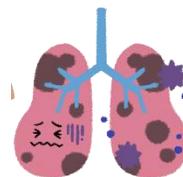
喫煙と COVID-19 の重病化が関係している理由として、次のことが考えられます。

- タバコにより血流が悪くなる。血管障害で血流が滞り、体の隅々に栄養が行きわたらなくなると免疫が低下する。
  - **身体の抵抗力が落ちる**
- 肺表面にある線毛は、肺内の粘液や汚れ、ウイルス、バクテリア、有毒粒子などを排出する働きがあるが、喫煙は線毛を損傷させる
  - **肺の防御機能を低下させる**
- ニコチンは、肺の炎症を抑え傷ついた細胞を修復する作用のあるサイトカイン（生理活性物質）の産生も阻害する。
  - **炎症が治りにくなる**
- タバコは吸い口付近を指先で挟んだり、煙を深く吸い込んだりするため、手指に付着したウイルスや細菌が体内に入り込むリスクがある。
  - **感染の機会が増える**
- 喫煙は、新型コロナウイルスがヒト細胞に感染する際の侵入口となるアンジオテンシン変換酵素 (ACE) 受容体を活性化させる可能性がある。
  - **感染しやすくなる**



つまり、喫煙者は

- 新型コロナウイルスに感染しやすく
- 痛めつけられた肺は感染によってダメージを受け
- さらに治りにくくなる



ということです！！

電子タバコについても安心はできません。電子タバコの利用者では、生来もっている免疫システムの能力が損なわれ肺炎リスクが高まりやすいとされています。

また、紙巻タバコ・電子タバコに関わらず、

“受動喫煙”でもリスクが高くなります。



いつどこで誰が感染してもおかしくない状況になってきています。これからは、感染予防はもちろん大切ですが、感染しても重症化させない対策が必要です。

規則正しい生活で免疫力アップをすること、そして喫煙者はまず禁煙！！

「いつかやめよう」ではなく、ぜひご自身のため、周りの大切な方のため、今すぐ禁煙にチャレンジしてみてください。

禁煙補助薬を使った禁煙については、  
当院、禁煙外来にご相談ください。

