

免疫力を高める 禁煙



なぜ喫煙者は重症化するのか

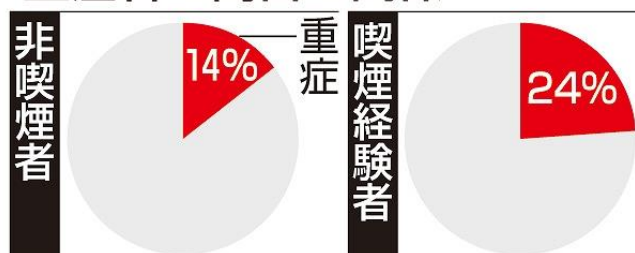
日本禁煙学会は「新型コロナウイルスに対する最善で最重要な策は、**喫煙者が禁煙することと、タバコの販売停止**」と声明を出しました。

“3密”である喫煙所に感染者がいて、近い距離でたばこを吸った場合、当然のことながらマスクをしていないので濃厚接触となって感染するリスクが高まります。

ニコチンは**免疫機能を低下**させるため、喫煙者は感染症にかかりやすいといわれています。またこの学会では、喫煙者は**肺や免疫力へのダメージ**により新型コロナに感染した場合、重症化して死亡に至る恐れが非喫煙者より大きいと指摘しています。

実際、武漢では生涯非喫煙者に比べ喫煙経験のある人の重症化リスクが **2.19 倍**、人工呼吸器装着または死亡のリスクが **3.24 倍**であると発表されました。

喫煙経験の有無と新型肺炎の重症者の割合の関係



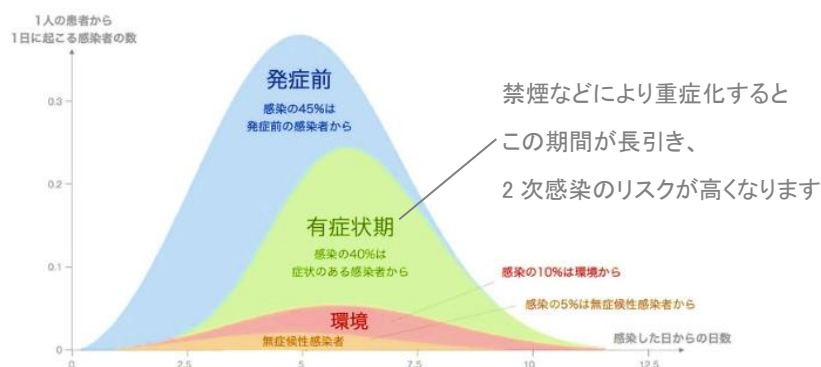
※中国の患者1099人の分析による

また中国の別の研究チームは国内の患者 1099 人を分析。現在喫煙しているか、過去に喫煙経験のある計 158 人のうち 38 人 (**24%**) が重症化したと米医学誌「ニューイングランド・ジャーナル・オブ・メディシン」に論文を発表しました。

非喫煙者での重症化は **14%**にとどまっていたのに対し喫煙者、喫煙経験者では重症化のリスクが **1.7 倍**となります。

コロナウイルス 2 次感染の特徴

40%は有症状期に 2 次感染が起こります。つまり、重症化して入院する喫煙者を含めた患者が増えたり、入院中の有症状期が続くと、院内感染や医療崩壊のリスクが高まります。このコロナ禍で、喫煙者が禁煙に踏み切るとは自らの感染重症化リスクを減少させるだけでなく、安心安全な医療体制を守る非常に尊い社会行動なのです。

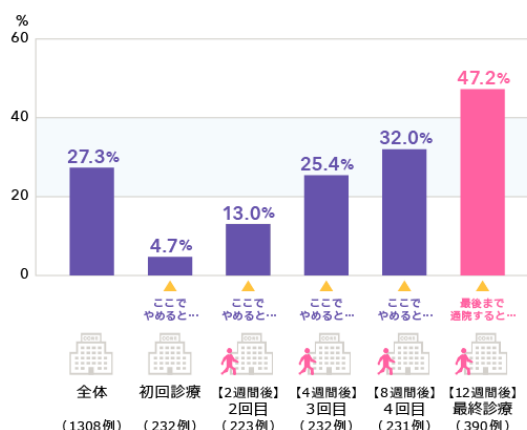


超簡単な自分と社会のための禁煙方法

◎禁煙外来のススメ

禁煙外来に一度も受診したことがない喫煙者は是非、禁煙外来に足を運んでみてください。
12週間中全5回受けることで多くの喫煙者が禁煙に成功しています。
治療期間は**3カ月**、患者負担は**2万円**です。

大阪府内の
禁煙外来はこちら



自力で頑張ってみようと思う人へ！

①禁煙開始日を設定しよう！

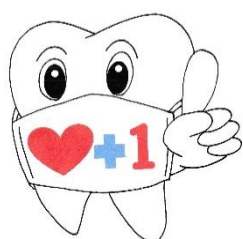
まずは禁煙を開始する日を決めます。
禁煙開始日を決めたら、カレンダーに○をつけたり禁煙宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすると禁煙開始への意欲が高まります。

②禁煙前に吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

禁煙前に以下のような離脱症状(禁断症状)が出ることを知って、対処法を前もって考えておきましょう。

たばこを吸いたくなる場面	代わりにする行動
食事の後	歯磨き
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
アルコールとともに	吸いたくなったら冷水を飲む

その他にも禁煙開始前7日間は、吸いたい気持ちがでてきたら、ご自分で書き出した対処法を実施し効果を確認します。たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分~5分です。



コロナ禍の機会に禁煙にチャレンジしよう！

あなたのコロナ対策が、みんなを救う！