

新型コロナウイルス感染症における禁煙の重要性ーコロナを機に禁煙を！ー

昨年12月、中国武漢から発生した新型コロナウイルス感染症は世界中に蔓延し、死者は50万人に近づいています。日本では第一波はなんとか持ちこたえましたが、先日来、県を超えての移動自粛をはじめ全ての行動制限が解除され、一部の国ではありますが海外との渡航制限も緩和されて、今後は更に人の動きが拡大すると考えられます。このような状況の中では、第二、第三の感染拡大が危惧されており、万全と思われる対策をとっていても、誰でも新型コロナに感染する可能性が高くなります。そして、万が一感染した場合でも重症にならない、さらには命を落とさないため禁煙が非常に重要です。

その理由として以下の2点が挙げられます。

1 喫煙は、新型コロナ肺炎を重症化させ死亡率を高めます。

喫煙は人間の免疫能や肺機能を低下させるため、コロナにかかわらず一般的に呼吸器感染症を重篤にしますが、特に新型コロナ肺炎では病気を重症化させて高い死亡率となり、極めて重要な危険因子とされています。特に60歳以上の高齢者や糖尿病、高血圧、がん、慢性閉塞性肺疾患、心血管疾患などの病気を持つ人は、更に重症になりやすく死亡率が高いと言われています。この様な方々が同時にタバコをすっていると一層重篤になり、喫煙者は非喫煙者に比べ集中治療室での濃厚治療が必要になる危険性が2倍になると報告されています。また中国武漢からの報告では、新型コロナウイルスに感染した人の重症化に関して、喫煙歴はすべてのリスクの中で最も重要であることが示されました。WHO(世界保健機構)も新型コロナの感染防止・重症化防止対策として、「禁煙」を強く推奨する声明を出し、Q&Aでも感染防止・重症化防止の冒頭に「喫煙しないこと」を取り上げています。

2 受動喫煙も呼吸器感染症のリスクを上昇させます。

換気扇の下や自室にこもって喫煙してもタバコの煙は必ず漏れ出しますので、受動喫煙を防ぐことはできません。また屋外でタバコを吸っても、肺の中に残ったタバコの有害物質は40分間呼気に排出され続けます(三次喫煙)。受動喫煙を防ぐには「タバコを吸わないこと」しかありません。加熱式タバコでも受動喫煙は生じます。

以上、新型コロナウイルス感染症において喫煙者の禁煙および医療従事者による禁煙支援がますます重要になっています。自分や家族だけでなく地域社会、日本全体を守るため、喫煙者のみなさまにはコロナを機にぜひ禁煙にチャレンジして下さい、下記の日本禁煙科学会HPからインターネットでの「禁煙マラソン」による永続的な禁煙支援も可能です。禁煙すればコロナ肺炎が重症化して場合によっては死に至る危険性が、必ず減少してゆきます。

我々は皆様の禁煙を全力でサポートいたします。

なお本声明文の作成にあたっては、日本禁煙科学会理事長、禁煙ねット石川理事の高橋裕子京都大学教授に多大なるご指導をいただきました。ここに感謝申し上げますと共に、以下のサイトもご参照いただければ幸いです。

<https://www.jascs.jp/>

https://www.jascs.jp/toppage_info/events/20200423/20200423.pdf