



きんちゅう 健康ライフ



禁煙にトライし、 健康な身体を備えましょう!

公立学校共済組合近畿中央病院 人間ドック棟 保健師 まつお なおみ
松尾 直美

2020年新型コロナウイルスの発生により、世の中には不安が大きく広がっています。感染症にかかった際、重症化が懸念されるのは、高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方、治療中の方、そして、喫煙習慣のある方と言われています。ウイルスに感染した際、喫煙や喫煙によって引き起こされるCOPDにより、重症化のリスクは高くなります。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存知ですか？

タバコの煙は、肺に慢性的な炎症を起こし、気管支を破り、やがて肺胞（気管支の先端で血液中に酸素を送り込む）を破壊します。COPDにかかる最大の原因（90%以上）は喫煙であると考えられています。自覚症状はわかりにくく、身体の中で静かに進行します。初期症状は運動時の息切れ、軽い咳や痰などですが、やがて安静時にも呼吸が苦しくなり、体を動かすことが怖くなり、ひきこもってうつ状態になる人もいます。さらに、陸で溺れるような呼吸困難が生じ、意識障害や命の危険があると考えられています。WHOは2030年までにCOPDが世界の死因第3位を占めると予測しています。COPDの効果的な治療はなく、喫煙者はいかに早く禁煙するかが肝心です。

タバコによるダメージを受けた
肺にウイルスが入ると…



禁煙のメリット

「今さらタバコをやめても、もう遅い」と思っていませんか？喫煙年数が長くても、禁煙を始めるのに遅いことは決してありません。禁煙を開始すると短期間で効果を実感できると言われています。（右図参照）

禁煙の生活が長期化するほど、非喫煙者と同じ健康状態に近づけるのです。さらに重要なのは、家族や周りの人に受動喫煙（セカンドスモーキング）の影響がない点です。喫煙者が身に着ける物等から発するタバコ臭（サードスモーキング）を吸うだけで、健康に害があります。家族に喫煙者がいると、非喫煙者でも喫煙者と同様のリスクがあると言われる。普段タバコを吸わない人はタバコの煙に対する感受性が高く、少量の煙でも大きな健康被害を受けるといふ報告もあります。禁煙は大切な人への愛なのです。

最後に、感染症の流行を防ぐことは困難であり、感染症のリスクにさらされる機会は今後も続きます。健康な身体を維持し、重症化のリスクを低下させ、感染症にかかっても必要以上に怖がらないですむ自分をつくっておきませんか？さらに、大切な人の健康も守ってくださいね。

