

国保の保健師・管理栄養士の

# 健康だより

発行

東京土建国保組合  
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

のぞまない受動喫煙をふせぐために、今年4月から受動喫煙防止法によって多くの施設で禁煙となりました。また、喫煙者は新型コロナウイルス感染症で重症化しやすいとされ、国際的に禁煙がすすめられています。この機会にタバコとの付き合いかたを考えてみませんか？

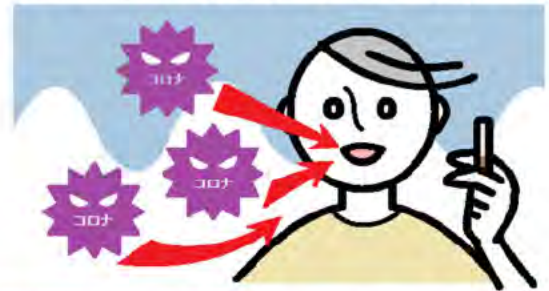
## 新型コロナウイルス感染症対策で禁煙がうながされているのはなぜ？

新型コロナウイルスの感染がひろがるなか、国際機関や各学会などが「紙タバコ・電子タバコの禁煙」を呼びかけています。新型コロナウイルスに関連したタバコの危険性について以下の報告がされています。これまでにわかったことはまだ一部ですが、タバコのリスクは十分明らかになっているといえます。

### 1. 感染しやすい体になる

タバコの煙を吸うと新型コロナウイルスを体内へとこむ運び手となるタンパク質(ACE2)が増え、ウイルスが体内にとりこまれ、感染しやすくなります。

※紙タバコ・電子タバコどちらにも同じ作用があります。



### 2. 感染しやすい動作を無意識にとってしまう

手にウイルスがついていた場合、タバコを吸うときに手を口もとに近づける動作や深い呼吸をするため、ウイルスが口から体内にとりこまれやすくなります。

また、喫煙スペースは3密になりやすい傾向があります。

### 3. 症状が重症化しやすい

ふだんからタバコを吸うことで呼吸機能が低下しているため、肺炎症状が重症化しやすくなります。

タバコを吸わない人と比べると、人工呼吸器が必要になったり、命を落とすリスクが約3倍ともいわれています。



さまざまな病気の原因になるニコチン…

### 殺虫剤として使われていることをご存知ですか？

タバコの有害物質の代表格ニコチンは麻薬より依存性が高く、「やめたくてもやめられなく」させるだけではありません。体内で強力な発ガン物質になる他、DNAを変化させガンになりやすしたり、免疫力を下げたりする害があります。このニコチン、実は殺虫剤に使われているんです！その歴史は長く、1690年(松尾芭蕉が奥の細道の旅に出たころ)にヨーロッパでナシの害虫駆除に使われた記録があるほど。ニコチンは喫煙者本人だけでなく、受動喫煙というかたちで家族など周りの人にも吸わせてしまいます。タバコを吸おうとしたときは「殺虫剤と同じ」と唱えてから一服するかどうか考えてみてはいかがでしょうか？ ※禁煙補助剤のニコチンには上記の作用はないとされています。





# 自分にあった方法で何度でもチャレンジを

禁煙のチャレンジは人生1度きりではありません。はじめてみようかなと思ったとき、何度でもためしてみてください。禁煙20分後から体の調子が改善します。

**禁煙から20分後**  
・血圧や脈拍が正常値まで下がる

**8~24時間後**  
・血液中の一酸化炭素濃度が正常になる  
・心臓発作の可能性が少なくなる

**1~9カ月後**  
・せきなどが改善する  
・スタミナがもどる  
・風邪などひきにくくなる

**2~4年後**  
・虚血性心疾患、脳梗塞、肺がんになるリスクが、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する

**数日~3カ月後**  
・味覚や嗅覚が改善する  
・歩行時の息切れがラクになる  
・心臓や血管など循環機能が改善する

**10年後・・・**  
病気になるリスクが非喫煙者と同じレベルになる！

厚生労働省 e-ヘルスネット「禁煙の効果」をもとに作成

禁煙の方法は、自力のみ・市販の補助剤を使う・禁煙外来の利用のおおよそ3タイプあります。

禁煙外来の場合、通院回数は全5回、期間として約3カ月。費用は2万円ほど※です。“禁煙の方法のなかで禁煙外来の利用がいちばんラクに禁煙できる”といわれるのは、飲み薬や貼り薬を使って、禁煙中のイライラ感などを抑えられたりするためです。たとえば「チャンピックス」という飲み薬を使うと、タバコを吸いたい気持ちが自然と無くなるため吸えないイライラを感じなかったり、タバコを吸ってもまずいと感じるようになったりします。

※保険診療（3割負担）の場合



国保組合でも禁煙チャレンジ  
応援事業を企画中です。  
発表をおたのしみに！

## 禁煙外来スケジュール例（チャンピックス使用の場合）



## 新型コロナウイルス感染症について

緊急事態宣言は解除されましたが油断は禁物です。新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を参考に、手洗いや「3密」の回避など基本的な感染対策に積極的にとりくみましょう。

検索 厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページでは、緊急情報や報道発表資料など最新の情報を知ることができます。

## ★編集後記★

ぜん息の持病があります。具合が悪いと喫煙室の前や喫煙直後の人の近くに行くと呼吸困難に。今年の春に職場の喫煙室が無くなると聞いてホッとしたのもつかの間、今度はコロナ禍。はやく安心して生活できる日がきますように…（山藤）