

た

たばこと新型コロナウイルスの関係

喫煙者は非喫煙者と比べて様々な疾患のリスクが上昇することで知られていますが、新型コロナウイルスも同様に、感染や重症化のリスクが増すとされています。下の図は新型コロナウイルスとたばこの関係をまとめたものです。

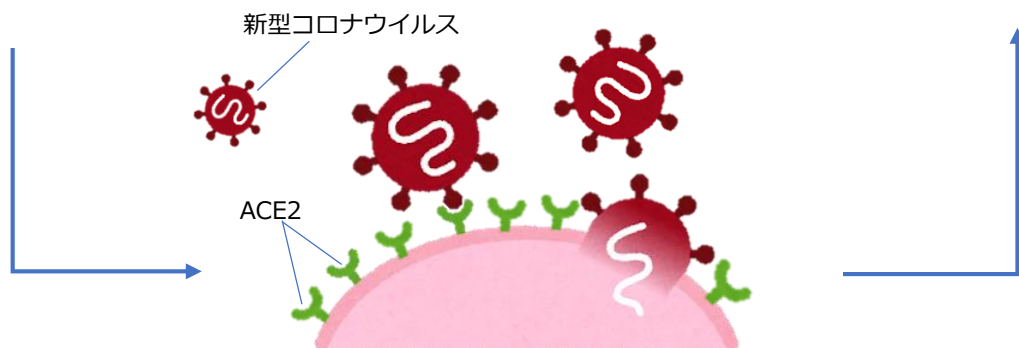
- ① たばこの煙に含まれるニコチンは気管や肺の細胞を傷つけるだけでなく、新型コロナウイルスを体内に取り込むためのACE2と呼ばれる受容体(入口)を増やす作用もあります。



実際に新型コロナウイルスに罹患された方からは、「もっと早くからたばこをやめておけば良かった…」との声も聞いています。

- ② ACE2の増加により、新型コロナウイルスは体内に取り込まれやすくなります。

- ③ 新型コロナウイルスによる炎症や急性肺炎が起こりやすくなります。



毎月22日は「禁煙の日」

—スワンスワン（吸わん吸わん）で禁煙を！—

毎月



「禁煙の日」は禁煙推進学術ネットワークが制定したもので、シンボルマークは2羽の寄り添う白鳥（スワン）です。喫煙者とそのパートナー（家族、禁煙仲間、医療者など）がともに寄り添いながら、禁煙に取り組む姿を表しています。この機会に禁煙について考え、22日を禁煙開始の記念日にしませんか？

……禁煙に取り組んだ方の声……

たばこのために思ったより時間を使っていたことに気づきました。余った時間を有意義に使えます。
D・K 40歳

たばこを吸わない日常は考えられなかったけれど、禁煙すると禁煙が当たり前の生活になります。
R・O 46歳

食事後に「あーおいしかった！」と口にする事が多くなっています。睡眠の質が抜群に良くなりました。
Y・H 44歳

息苦しさが減り、それまでより長く運動できるようになります。
M・Y 48歳

あなたと周りの方の健康のために禁煙を考えませんか？

