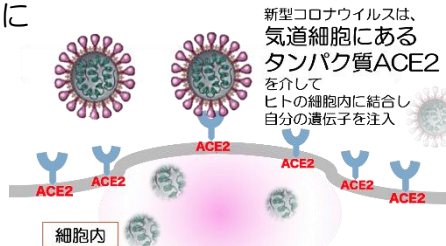


新型コロナ禍の今こそ いつかするつもりだった「禁煙を！」



① 新型コロナがヒトの細胞に入るカギ

新型コロナウイルス（コロナ）には突起のように突き出すタンパク質があり、それがヒトの細胞上にあるACE2に結合します。その結合を介してコロナはヒトに感染します。



② 小児 感染しづらく重症化しにくい理由

一般に小児はコロナに感染しづらく、感染しても重症化しにくいことが知られています。小児の細胞にはACE2が少ないためとされています。

③ ニコチンがヒト細胞のACE2を増やす

紙巻タバコも加熱式タバコによる喫煙も、ニコチンを吸引します。ニコチン刺激は細胞上にACE2を増加させます。加齢、高血圧症や糖尿病でもACE2が増加すると指摘されています。

④ 新型コロナ感染時の重症化因子

コロナの重症化因子（以下）はACE2の増加と関連します。年齢の因子以外は対処ができるものです。重症化しにくい体作りへ、行動しましょう。

- 悪性腫瘍
- 慢性閉塞性肺疾患 COPD
- 慢性腎臓病
- 糖尿病
- 高血圧症
- 肥満（BMI30以上）

し
っ
か
り
治
療
と
！
コ
ン
ト
ロ
ール
を

・喫煙 → 禁煙を！

・高齢（65歳以上）

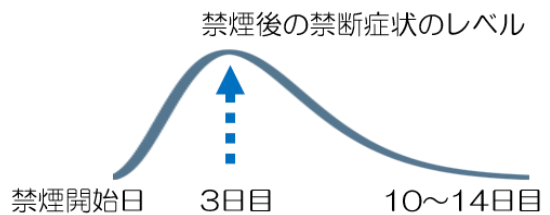
⑤ 喫煙は感染・重症化リスクを悪化

- 紙巻タバコ 1.8倍 (Tob Control 2020)、電子タバコ 5倍 (J Adolesc Health 2020) と感染リスクが増加、
- 喫煙による重症化や死亡のリスクは 1.5~2倍と悪化 (Nicotine Tob Res 2020, Pulm Med 2020) します。

⑥ コロナ禍の「今」こそ禁煙を！

実は禁煙離脱症状のヤマは3~7日

コロナ禍の今こそ、禁煙に挑戦しませんか。イライラなどの離脱症状は3~7日がヤマです。その後、離脱症状はゆっくりと軽減していきます。



⑦ 今、もし1週間禁煙できていたら…

油断せずそのまま禁煙を続けませんか

コロナ禍の中 1週間禁煙できた方の「今」は貴重な機会です。すでに離脱症状が強くつらい時期を過ぎています。このチャンスを生かして、このまま禁煙を継続されませんか。ただし喫煙は依存症、油断は禁物です。「つい1本」「ちょっとくらいなら」を避けましょう。わずか1本の喫煙から8割の方は3カ月後完全に再発します。

⑧ これからやめる方へ [正しい禁煙方法]

- 「減らす/軽くする/加熱式タバコへ変更」はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する（3~7日がヤマ）
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 成功3原則：捨てる/買わない/もらわない
- 吸いたくなったら「代替りの行動」をする
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！
 - 楽で・禁断症状が確実に少ない
 - 確実・3カ月(5回)通院すれば7~8割成功
 - 安い・3カ月の保険診療で2万円弱

※禁煙の方法

詳しくはコチラ →



製作：一般社団法人くまもと禁煙推進フォーラム
 ←新型コロナウイルス感染症とタバコ（日本禁煙学会）
 新型コロナウイルス感染診療の手引き ver4.1（厚生労働省）