

# 今こそ禁煙しましょう

たばこの煙は、新型コロナウイルス感染症などの感染リスクを高めるといわれています。副流煙で影響を受ける周りの人の健康のためにも、禁煙について考えてみませんか。



出典：厚生労働省「e-ヘルスネット」

## 感染リスクにも影響

喫煙をしていると免疫力が低下し、新型コロナウイルスや肺炎などの感染症にかかりやすくなるといわれています。世界保健機関(WHO)は「喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスへの感染で重症となる可能性が高い」と発表しています。「いつかやめるつもりだ」と思っているなら、今こそ禁煙をスタートさせましょう。

## 周囲の人にも健康被害が

たばこから立ち昇る煙(副流煙)は、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)よりも発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質を多く含んでいます。

この有害物質は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの原因となります。さらに、妊婦がたばこの煙を吸い込むことで、乳幼児突然死症候群を引き起こす要因になると

いわれています。

そのほかにも、子どものぜんそくの原因となるなど、周囲の人の健康も脅かすことになります。

## 別名「たばこ病」

COPDは、たばこに含まれる有害物質を吸い込むことで、気管支や肺に炎症が起こり呼吸困難になる病気です。別名「たばこ病」とも呼ばれ、慢性的なせきやたん息切れが特徴です。

肺にある細胞は破壊されると二度と再生しないため、完治せず、進行を遅らせることしかできません。重症化すると呼吸不全に陥り、酸素投与が必要になります。さらに、寝たきり状態になるなどの命に関わる病気へと発展します。

重症化させないためにも早期発見と早期治療が重要です。

## 禁煙治療という選択

「やめたくてもやめられない」という状態は、ニコチン依存症という病気です。

## 受動喫煙のない環境づくりに向けて

望まない受動喫煙をなくすことを目的として、健康増進法の一部が改正されました。令和2年4月からは、学校や病院、行政機関などの敷地内では原則禁煙となっています。また、多くの人々が利用する飲食店などの施設は、原則屋内禁煙になるなど、施設の種類や場所ごとに受動喫煙対策の強化が行われています。喫煙に関するルールを守り、望まない受動喫煙のない社会を実現させるために、皆様のご協力をお願いします。

一定の要件を満たせば禁煙治療に健康保険が適用されます。この機会に禁煙外来を受診しましょう。  
※くわしくは健康増進課(827・1111)へ。