

新型コロナウイルス感染症とタバコについて



2020年4月20日 日本呼吸器学会

1. 喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです
2. 三密「密閉」「密集」「密接」の喫煙室は濃厚接触の場です
3. 家においても家族・近隣への受動喫煙を増やさないでください
4. あなた自身と家族、同僚を守るため、この機会に禁煙を！

1. 喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです

中国・武漢を中心に COVID-19 患者 1,099 名の臨床データを分析した研究では、喫煙者は人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性が非喫煙者の 3 倍以上になることが明らかになりました¹⁾。また年齢や基礎疾患（糖尿病、高血圧など）と比べても、重症化の最大のリスクであることも報告されています²⁾。世界保健機関（WHO）も COVID-19 対策として「禁煙すること」を強く推奨する声明を出しています³⁾。

感染予防として手洗い・マスクが重要なように、ウイルスの付着した手で口元に触れることは感染のリスクになります。タバコを吸うと何度も口元に汚染された可能性のある手を近づけることになるため、感染リスクを高めることになります。

2. 三密「密閉」「密集」「密接」の喫煙室は濃厚接触の場です

密閉された狭い空間で大勢が喫煙する喫煙室は三密「密閉」「密集」「密接」の典型です。マスクをせずに2メートル以内の距離で感染者と数分間過ごすことは、濃厚接触に当たります⁴⁾。実際に喫煙室での感染が疑われる事例も報道されています⁵⁾。三密「密閉」「密集」「密接」の場である喫煙室の使用は感染の危険と隣り合わせであり、すでに東京都港区は屋外の喫煙コーナー28ヵ所を閉鎖しました。喫煙者の方は、喫煙室・喫煙コーナーの利用はやめましょう。施設の管理者のかたは、早めに喫煙室を閉鎖しましょう。

3. 家においても家族・近隣の受動喫煙を増やさないでください

緊急事態宣言発出後、全国で在宅勤務や外出の自粛が求められています。自宅で家族と過ごす時間が増えています。その結果受動喫煙が増えてしまっは大切な家族の健康を害することになります。ベランダや台所の換気扇の下で喫煙しても家族の受動喫煙はなくなりませんし、隣家への受動喫煙によるトラブルも発生しています。

家でタバコを吸ってはいけません。受動喫煙により大切な人の健康を害することになるからです。受動喫煙の有害性については、当学会発行の「**肺の寿命の延ばしかた**」⁶⁾をご覧ください。周囲の受動喫煙をなくす唯一の方法はあなたが禁煙することです。

4. あなた自身と家族、同僚を守るため、この機会に禁煙を！

ストレスのため喫煙量が増えたり、再喫煙した方もいるかも知れませんが、そんな今こそ禁煙のチャンスでもあります。禁煙治療を受けることを考えましょう。禁煙外来は、2020年度より、スマホやネットを利用するオンライン診療が認められ、禁煙治療を受けやすくなりました⁷⁾。また薬局で市販薬のニコチンガムやニコチンパッチを手に入れ、薬剤師と相談しながら禁煙することもできます。あなた自身と家族、同僚を守るため、是非この機会に禁煙しましょう。

参考

1. Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032. doi: 10.1056/NEJMoa2002032.
2. Liu W, et al. Analysis of factors associated with disease outcomes in hospitalized patients with 2019 novel coronavirus disease. Chin Med J (Engl). 2020 Feb 28. doi: 10.1097/CM9.0000000000000775.
3. WHO. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 (2020年3月20日)
<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---20-march-2020>
4. 日本環境感染学会. 医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド第2版.
5. <https://www3.nhk.or.jp/lnews/fukui/20200407/3050004398.html>
6. 「肺の寿命の延ばしかた」令和2年2月 改訂版
<https://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/citizen/hainojumyo.pdf>
7. <https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000605491.pdf>