

タバコ 問題 最前線

監修

産業医科大学 産業生態科学研究所
健康開発科学研究室
教授 大和 浩

日本における喫煙による死亡者数は年間約13万人。受動喫煙でも毎年約1万5,000人が命を落としています。これは、交通事故(2019年の死亡者3,215人)と比べて、はるかに大きい数です。さらに、喫煙歴があることは、新型コロナウイルスの感染・重症化の要因であることもわかってきました。新型コロナの影響でこれまでとは違う生活を強いられている今、タバコをめぐる新たな問題が起きています。

タバコは 新型コロナを重症化させる

タバコは、新型コロナウイルスにかかった場合の重症化(集中治療室への入院、人工呼吸器の装着)・死亡リスクを高める最大の要因であることが報告されています。その理由は、タバコを吸うと、のどや気管、肺といった呼吸器の免疫機能が低下するからです。また、タバコは、新型コロナの重症化要因としてあげられる糖尿病・心臓病といった病気も悪化させます。



喫煙室は典型的な「3密」 (屋外喫煙コーナーは「2密」)

喫煙室は限られた空間で、会話や咳・くしゃみのしぶきが届く距離に人が密集する「3密」(密閉・密集・密接)の場所です。屋外の喫煙コーナーでも、密集・密接になります。喫煙時にはマスクをはずすため、飛沫感染のリスクが非常に高く、ドアノブや手すりなどを触った指を口に近づけるので、接触感染の原因にもなります。実際に、喫煙所で新型コロナに感染したケースも発生しています。そのため、新型コロナ対策として屋内の喫煙室だけでなく、屋外の喫煙コーナーの閉鎖が相次いでいます。

喫煙室のような閉鎖空間で、マスクをせずに咳をすると、小さいしぶき(粒子)は長時間空中を漂います。そうした空間で、マスクをはずしてタバコを吸うと、新型コロナの感染リスクが極めて高くなるといえます。



おうち時間が増えて受動喫煙の危険大

「withコロナ」で在宅勤務が増えた今、自宅でタバコを吸う人が増加し、受動喫煙の危険性が高まっています。たとえ換気扇の下で吸っても煙は室内に広がりますし、ベランダで吸うと他の家庭に危害を加えることになります。

改正健康増進法の施行で、家庭・屋外でも「望まない受動喫煙」を防ぐ配慮をすることが義務になりました。そして、**受動喫煙を防止する唯一の方法は、禁煙**です。

吸う人も
吸わない人も
知っておきたい



口腔～気管支の粘膜に付着したタバコの成分は、呼気に45分以上含まれます(3次喫煙)。

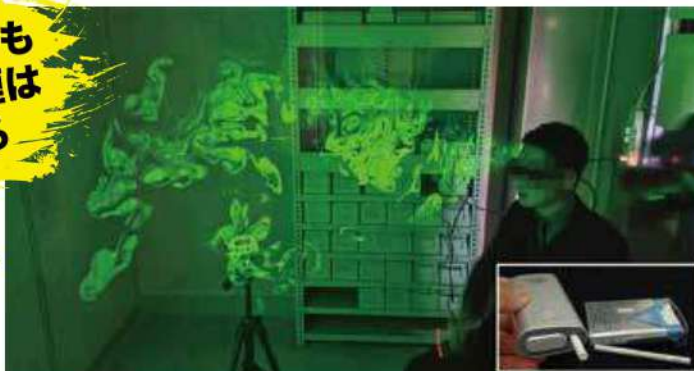
家族の留守中に室内で喫煙すると、部屋の壁やカーペットにタバコ成分が残り、やはり3次喫煙の原因に。



窓の開け閉めや、喫煙者の後ろにできる空気の渦の作用で煙が流入。窓を閉めていてもサッシとレールのスキマから入ってきます。

加熱式でも受動喫煙は起こる

加熱式タバコのエアロゾル(ミスト・霧)が吐き出される様子



「加熱式タバコなら家族に害はないだろう」と思われがちですが、加熱式タバコを吸ったあとの吐く息にも、有害物質が含まれており、周囲の人も悪影響を受けます。家族(特に子ども)が、喘息や中耳炎、化学物質過敏症になってしまう危険性もあります。

今こそ活用したい!

禁煙治療がオンライン診療の対象に

禁煙成功率が高い禁煙治療ですが、「毎回病院に行くのはムリ…」「病院にはあまり行きたくない」と諦めていた方も多いのでは?ところが、2020年4月から禁煙治療がオンライン診療の対象になり、パソコンやスマホなどで診察を受けられるようになりました*。禁煙治療では禁煙補助剤を使うため、ニコチンの禁断症状が抑えられ、苦しまずに無理なく禁煙できます。

*保険適用の場合は、初回と最終回は対面での診察が必要です。

保険適用で、1日あたり240円以下!
加熱式もOK!



市販の禁煙補助剤を使うという手も

市販のニコチンパッチ*やニコチンガムでも禁煙時のイライラを緩和することができます。タバコが美味しくなくなる飲み薬や大きいサイズのニコチンパッチは禁煙外来での処方限定なので、ニコチン依存度が高い人には禁煙外来をおすすめしますが、忙しくて病院に行けない人、依存度が軽い人は、市販の禁煙補助剤を使うのもひとつの方法です。

*ニコチンパッチは第1類医薬品のため、購入時に薬剤師の説明を受ける必要があります。

