



Japan Society for Tobacco Control

日本禁煙学会

<http://www.jstc.or.jp/> E-mail [desk@nosmoke55.jp](mailto:desk@nosmoke55.jp)  
〒162-0063 東京都新宿区市谷薬王寺町 30-5-201  
Tel 03-5360-8233 FAX 03-5360-6736

## タバコをやめて「新型コロナに負けない日本」を作ろう！

－ 世界禁煙デーは5月31日、禁煙週間は5月31日から6月6日まで －

### ● 喫煙は新型コロナ感染症の感染リスクを高め 死亡の大きな原因になります

- ① マスクを外し、狭い喫煙室に入り、きたない手でタバコを吸うと、感染リスクが高まります。
- ② 喫煙者では重症化・死亡リスクが2倍です。
- ③ 喫煙は、がん、心臓病、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病の原因です。  
新型コロナ感染症はこれらの病気で重症化します。
- ④ 以上の原因によって、タバコは医療に大きな負担をかけます。  
禁煙で医療への過大な負担を減らしましょう。

### ● タバコは日本と世界の医療を大きく圧迫しています

- ① 日本の死亡の10%、世界の死亡の14%はタバコが原因です(厚生労働省・WHO)。
- ② タバコによる病気に高額な医療費が投入されています。
- ③ 禁煙でタバコによる病気が減れば、より良い感染症対策が可能です。

### ● 禁煙のメリットはたくさんあります

- ① 禁煙すると、家族や同僚の受動喫煙がなくなります。  
日本では毎年1万5千人以上が受動喫煙で死亡しています。(厚生労働省)
- ② 喫煙者はワクチン接種でできる抗体の量が半分です(Kennedy NA ら Gut 2021)。  
禁煙でワクチンの効果が高まります。
- ③ 喫煙はメンタルヘルスの不調をもたらします。  
困難な状況に立ち向かうために、ぜひ禁煙しましょう。

### ● 禁煙したい方の相談先はたくさんあります

- ① 健康保険が使える禁煙外来は全国に約1万7千ヶ所もあります。  
遠隔診療対応の施設も現在1千施設で、増えています。  
医療機関一覧 URL <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>
- ② 禁煙治療費の助成を行っている自治体も増えています。  
治療費助成制度のある地方自治体一覧 <https://notobacco.jp/pslaw/chiryohijosei.html>

日本では受動喫煙が原因で年間1万5千人が死亡 出典:厚労省ホームページ

[www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000130674.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000130674.pdf)

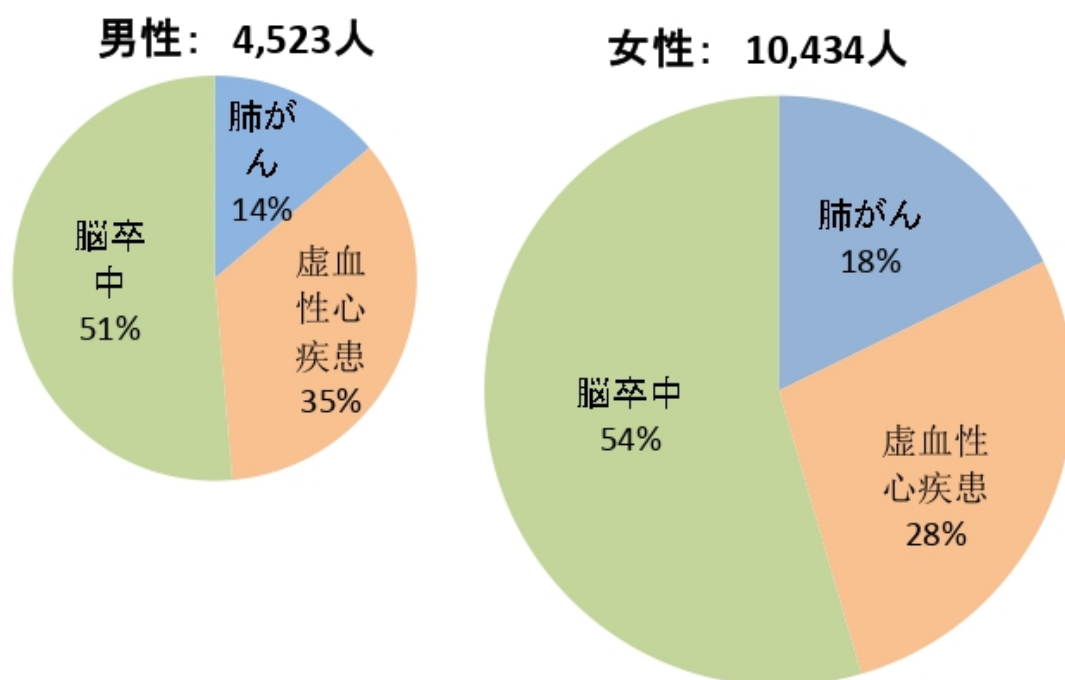


図 1. 受動喫煙による年間死亡数推計値 肺がん 2,484 人、虚血性心疾患 4,459 人、脳卒中 8,014 人、乳幼児突然死症候群 73 人 合計で約 1 万 5 千人



<http://www.jstc.or.jp/uploads/uploads/files/essay/WHO20210222.pdf>