喫煙と新型コロナ

重症化リスク高める

喫煙が、新型コロナウイルスへの感染時に重症化・死亡へのリスクを高めることが報告されています。煙に含まれる有害物質が、肺や免疫力にダメージを与えるからだと考えられています。最新の研究報告をみました。（徳永慎二）

中国・米国 最新報告

非喫煙の2倍 死亡は3倍

書をまとめました」と言います。「いま一番言いたいことは、この機会にタバコをやめていただきたいということです」

マーズは2012年に初めて確認されたウイルス性の感染症。原因となったのはマーズコロナウイルス。その報告例によると、喫煙者19人のうち、死亡者は10人。非喫煙者10人中死亡はゼロでした。その後も同学会は、「喫煙は重症化・死亡リスクを高める」ことを中国での臨床所見にもとづいて報告。禁煙を推奨してきました。

有害作用「深刻」

中国での新型コロナウイルス感染症患者109人の臨床所見によると、喫煙者は生涯非喫煙者に比べ、重症化やICU（集中治療室）入床・レスピレータ（人工呼吸器）管理・死亡に至るリスクが大きいことがわかりました。現在・過去喫煙者の重症化リスクは、生涯非喫煙者の2・19倍、人工呼吸器装着あるいは死亡のリスクは、同じく3・24倍でした。（表）

また、米国からの報道（CNN）によると、米疾病対策センター（CDC）は、新型コロナウイルス感染症の入院患者のうち、44歳以下が2割を占めていました。カリフォルニア大学サンフランシスコ校たばこ管理研究・教育センターの責任者は「喫煙や電子タバコ吸引による有害作用は、非喫煙者の場合に比べ、はるかに深刻なものになる」と指摘しています。

日本禁煙学会の理事で道北勤医協・旭川北医院の松崎道幸院長によると、米ハーバード大学の研究者は、3月20日付の新型コロナウイルスにかかわる論文で「現在および過去喫煙者でICU入室患者、人工呼吸器装着患者および死亡者が、多くみられた」とのべていると言います。

論文では、喫煙者は非喫煙者よりも1・4倍重症化しやすく、ICU管理を受ける者が2・4倍多かったことを明らかにしています。「これまでに明らかになったデータによっても、喫煙が新型コロナウイルス感染の重症化をもたらす因子である可能性が高いといえる」と結論付けています。

早いほど免疫力

松崎さんは「新型コロナウイルス感染で重症化・死亡しやすいのは、高齢であることと、高血圧、糖尿病、COPDなど肺疾患のある方です。感染すると重症化・死亡リスクが高くなるということです」と言います。「タバコは肺、気管支を傷めます。一刻も早くやめれば、1カ月ほどで回復し、血液の流れがよくなって体の大事なところに血液が行き届き、コロナとたたかう免疫力がついてきます」と禁煙を強くすすめています。

日本禁煙学会はいち早く、2月21日に厚生労働省に対し、「新型コロナ・ウイルスとタバコの強い関連性」について「報告書」を提出しました。報告書では、重症化の要因として、ぜんそく、COPD（慢性閉そく性肺疾患）、糖尿病とともに、「現在の喫煙者並びに過去の喫煙者」をあげています。

マーズのときは

同学会の作田学理事長は「マーズ（MERS＝中東呼吸器症候群）の事例をみると、感染した人の中の喫煙者の死亡例は圧倒的でした。50％ぐらいになっていたと思います。その後も、徐々に新型コロナウイルス感染と喫煙との強い関連を示す研究論文が出され、報告

厚労省に提出した喫煙と新型コロナ・ウイルスにかかわる「報告書」について記者会見する日本禁煙学会の人たち（右から2人目が作田理事長）＝2月21日、厚生労働省（日本禁煙学会提供）

日本禁煙学会が禁煙を推奨

現在・過去喫煙者と生涯非喫煙者との重症化リスク比

	重症	非重症	重症化率
現在・過去喫煙者	38人	120人	31.7%
生涯非喫煙者	134人	793人	14.5%
リスク比（現在・過去喫煙者／生涯非喫煙者）			**2.19**

現在・過去喫煙者と生涯非喫煙者とのICU入床、レスピレータ管理、死亡リスク比

	ICU、レスピレータ、死亡		
	到達	非到達	到達率
現在・過去喫煙者	22人	136人	16.2%
生涯非喫煙者	44人	883人	5.0%
リスク比（現在・過去喫煙者／生涯非喫煙者）			**3.24**

中国の新型コロナウイルス感染症患者の臨床所見から（松崎道幸さん提供）

投稿募集

脱プラ 私のプチ工夫

4月からポリエチレン製レジ袋が有料義務化に。エコバッグを持ち歩こうかと考えている人もいるのでは？今回の投稿募集は「脱プラ　私のプチ工夫」です。

プラスチックの包装、カップ、スプーン、ストロー、食品トレー、ペットボトル、衣類など、プラスチックは私たちの身の回りにあふれています。身近なこと、できることから、「脱プラ」のためのちょっとした工夫を教えてください。

「紙パッケージのおしゃれとりくむも。

あなたの夫」にエピソえて送ってく写真、イラスします。

応募要領20日（月）消400字以内号、住所、氏名職業、電話番してください。には図書カーりします。

あて先　〒8675代々

前田和子の 今晩のおかず

■高菜のサバ缶煮

高菜といえば漬物のようですが、炒め物や煮物にもよいカロテンの多い野菜です。小松菜でもおいしくできます。

◆作り方　①高菜は洗って縦半分に切り、さっとゆでて横1㌢幅に切

◆材料（2人分）
高菜　1束
シメジ　½パック
サバ缶（味付き）　½缶
和風だしのもと　小さじ½
ショウガ　10㌘
計　360円

め、酒大さじ1、水50㍉㍑、薄口しょうゆ大さじ½、砂糖小さじ1と和風だしのもと、塩少々を加え、中火以下で少し煮る。

④サバ缶を粗くほぐし、缶汁ごと③に加えて煮こむ。