



# タバコをやめるなら

# 今!

喫煙の肺リスクが高まっています

新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）は肺炎などを引き起こすことから、呼吸器に悪影響を及ぼす喫煙との関係が問題視されています。WHO(世界保健機関)は3月、「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたが新型コロナにかかった際に重症化させるリスクがあります」と喫煙者に向けたメッセージを送っています。

今、その1本のタバコが、健康へのリスクを高めているかもしれません。世界的に禁煙が叫ばれているこの機会に、思い切ってぜひタバコをやめましょう。

## ●重症化だけじゃない!

### 新型コロナ×喫煙 = 感染リスクが上昇

2020年4月から改正健康増進法が施行され、原則として指定喫煙所以外の屋内ではタバコを吸えなくなりました。望まない受動喫煙をなくするための新ルールですが、密室で有害な煙を多量に吸うことになるため、新型コロナへの感染リスクを高めてしまいます。

改正健康増進法  
(受動喫煙防止法)



### 喫煙所でクラスターになりやすい!?

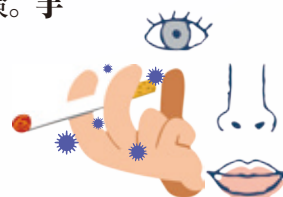
煙が外に漏れないための喫煙所は [密集] [密閉]



[密接] のまさに3密空間です。また、喫煙者が他の喫煙者からの煙を吸う受動喫煙で肺をさらに痛めつけることに。

### 喫煙の行為でウイルスが侵入の恐れが!

感染防止の観点からは、頻繁に口元にタバコを持っていく喫煙行為は大変危険。手に付いたコロナウイルスが口や鼻、目などから入り込む恐れがあります。



## 禁煙治療にチャレンジ!!

### 忙しい人にはオンライン診療も

自分だけでは禁煙が難しいという人は、医師によるサポートが受けられる「禁煙外来」を活用してみましょう。ニコチン依存症と診断されると保険適用により治療プログラムを受けられます。また、外来診療だけでなく、オンライン（遠隔）診療を利用すれば、毎回病院に行く必要がなく、スマートフォンやパソコンのテレビ機能を使って医師の診察を受けられ、薬も郵送されてきます。忙しい人だけでなく、近くに禁煙外来がない人にもメリットが大きく、また、自分に合った医療機関を選んで診てもらうことも可能です。

