

# コロナウイルス感染と禁煙

千代田循環器内科クリニック  
日本禁煙学会認定 禁煙サポーター  
看護師 高島 梓

新型コロナウイルス感染症が中国武漢市で発生してから1年半がたちました。中国だけではなく、全世界に広がり、国内でも感染が拡大し現在もお勢いは止まりません。

新型コロナウイルス感染症では発熱や咳、のどの痛みなどインフルエンザや風邪のような症状に似ていますが、嗅覚障害や味覚障害がみられることが特徴といわれています。

重症化の要因として年齢、基礎疾患など報告されていますが、喫煙歴についても評価中の要注意項目として報告されています。

SARS-COV-2はACE受容体という「穴」から細胞に入り込み体内に感染します。一方、タバコを吸うとニコチン受容体というニコチンを受け入れる「穴」が増えます。ニコチンはACE受容体を増やす働きも持っているため、タバコを吸えば吸うほど、新型コロナウイルスが細胞に入るための「穴」が増えます。したがって、新型コロナウイルスに感染した場合、喫煙者のほうが重症化しやすいといわれています。

『じゃあ、電子タバコにしようかな?』

タバコ各社の宣伝に惑わされないでください。  
小さい文字でリスクが書かれています。

現在日本で普及しているアイコス、グロー、プルームテックは加熱式タバコに分類されます。ニコチン量は紙巻タバコと同等、またはそれ以上含まれています。

したがって、どのタバコもリスクは同じということです。

新型コロナウイルス感染症が流行している  
今、禁煙を始めましょう!

当クリニックでは禁煙外来を行っています。みなさんの「禁煙したい」という気持ちをサポートさせていただきます。

お気軽にご相談ください。



## 参考文献

- 1) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) とタバコ 松崎道幸
- 2) COVID-19の臨床像 忽那賢志 日本医師会雑誌2021年5月
- 3) 禁煙学 改訂4版 日本禁煙学会編
- 4) 新型コロナウイルス感染症とタバコ 日本禁煙学会 2020年11月



# スマホと脳の関係

一般財団法人 北陸予防医学協会  
管理医師 山上 孝司

最近誰も彼もが、時間があればスマホを見ているという光景をよく見ます。スウェーデンでは、大人は1日約4時間スマホを見ているそうです。こんなにスマホを見続けていいのだろうかと思っていたところに、「スマホ脳」との出会いがありました。

この本は2019年に、スウェーデンの精神科医のアンデシュ・ハンセン氏が執筆したものです。ハンセン氏はこの本の中でいろいろなエビデンスを挙げて、スマホによる脳への悪影響を記しています。

多くの弊害の中で、私は特に以下の3つが重要と思いました。第一の問題は、睡眠の量と質の低下です。スウェーデンでは15歳から24歳で睡眠障害の診断を受けた若者の数が、2007年から10年で5倍に増えたそうです。寝る前にスマホでフェイスブックを見たり、ゲームをしたり、情報を得たりする若者が多く、寝る時間が遅くなったり、睡眠中もスマホからの連絡が気になったりして、深い睡眠をとれない人が増えているのです。また、スマホやタブレットから出るブルーライトは、睡眠時に必要なメラトニンの分泌を2~3時間遅らせることも睡眠不足になる一因と言えます。

第二の問題は、不安感の増加です。人間は、命を脅かす猛獣、他の部族の人間、ウイルスなどの病原体から身を守るために、危険を感じる扁桃体という脳の部分を発達させて、わずかな物音や視覚的情報から危険を感じ、逃げるか戦うかを瞬時に判断できる人のみが生き延びてきました。スマホから来る毎日の情報の中には、新型コロナウイルスなど私たちの健康を害する恐れのある病原体、続けると悪い生活習慣、他国の脅威、災害の様子など、危険を回避する行動を迫られる情報が常に送られてきます。またフェイスブックのようなSNSでは、他人の発言によって自分が傷つけられたり、不利益を被ったりすることも多く存在します。これらのスマホから受け取る情報は、私たちに多くの不安感情を呼び起こす原因になっていると思います。

第三の問題は、他人と直接触れ合うことが減ることによる社交性の低下です。私たちは他人と直接会って、話をしたり、その人の表情を読み取ったりして、相手の考えや気持ちを理解してきました。一方スマホは、文字による意思伝達が主で、相手の本当の気持ちや状況を理解することは難しいと思います。スマホの使用によって、むしろ孤独感を感じる人が増えています。第二、第三の問題が重なると、うつ状態になる人が増えると思います。実際スウェーデンでは毎年抗うつ剤を服用している人が増加し、現在9人に1人以上が服薬しているそうです。

この本には面白いエピソードが紹介されています。ビル・ゲイツは息子に14歳までスマホを持たせませんでした。またスティーブ・ジョブズは、自分や子供のiPad使用時間を厳しく制限していたそうです。スマホに支配されるのではなく、スマホを上手に使いこなすことが大変重要であると思います。ちなみに私はまだスマホを持っていませんが。



## 新 医 師 紹 介



松江 泰弘

【資格】  
総合内科専門医  
日本消化器病学会専門医  
日本消化器内視鏡学会専門医

今年4月より、とやま健診プラザに入職いたしました。これまで金沢医科大学病院にて消化器領域を専門とした病院勤務をはじめ、診療所での内科外来などにも携わって参りました。今までの経験を活かし、健診・人間ドック・内視鏡検査・外来業務などに尽力したいと思っております。

病気を予防することや、早期発見から早期治療へとつないでいくことで、一人でも多くの患者さまを救えたらと思ひ頑張ります。よろしくお願いいたします。

## 新 職 員 紹 介



医療技術部 臨床検査科  
臨床検査技師 得能 友実

北陸大学医療保健学部を卒業し、4月から働かせていただいております。

臨床検査技師と臨床工学技士、2つの資格から得られた知識を生かしつつ、会社に貢献できるような人材となれるように精一杯頑張りたいと思います。

まだまだ未熟者ではございますが、今後ともご指導のほどよろしくお願いいたします。



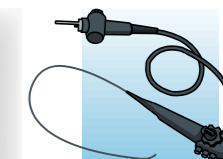
角川介護予防センター  
運動指導員 清水 若奈

日本女子体育大学を卒業し、4月に入職しました。利用者の方に楽しんでいただける運動指導が行えるように自分らしく頑張っていきたいと思ひます。色々ご迷惑をおかけすることもあると思ひますが、精一杯頑張りますのでご指導のほどよろしくお願いいたします。



データ管理部 健康推進課  
管理栄養士 上田 梨恵

山梨学院大学、健康栄養学部管理栄養学科を3月に卒業し、4月に入職いたしました。まだ不慣れな部分もあり、分からないことが多く、皆様にご迷惑をおかけすると思ひますが、早く仕事を覚えて会社に貢献できるように頑張ります。ご指導のほどよろしくお願いいたします。



# 健康管理センター内視鏡スタッフ紹介

健康管理センターの上部消化管内視鏡検査室は2003年5月に開設、現在に至っております。スタッフは日本消化器内視鏡学会専門医・指導医の増山喜二医師を中心に、日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡技師等の総数13名で、検査時は通常3名で対応しております。

当協会健康管理センター(富山市西二俣)は経口での内視鏡検査となっており、内視鏡のスコープの口径は直径8・9mmで以前より0・9mm細くなっております。経鼻による検査は、とやま健診プラザ(富山市千代田町)のみとなっておりますが、現在はコロナ禍のため、経鼻での検査は行っておりませんのでご了承ください。(経鼻での検査の再開は未定)

現在、コロナ禍により1日の検査人数が限られており、受診のご要望に添えるよう努めておりますがご予約が取りにくい状況で、皆さまにはご迷惑をおかけしております。

検査室では、受診者の方同士の動線が交わらないようにご案内し、室内の換気と

消毒を常時実施、皆さまが安心して検査を受けられるよう新型コロナウイルス感染症対策を徹底しております。2週間以内に、感染拡大地域を訪問した方、また拡大地域から来られた方と接触したことがある方などは、検査可能か事前にご相談ください。

検査当日は、体調や既往歴・服薬状況をお聞きしております。緊張されているとは思いますが、身体力を抜いていただければスムーズに検査を受けることができます。過去にバリウム検査で要受診となった場合やヘリコバクター・ピロリ検査が陽性の場合は内視鏡検査をお勧めします。

リラクセスした状態で検査が受けられるよう、スタッフ一同親切・丁寧を心がけております。検査等で何かご質問がありましたら、スタッフまでお気軽にお声がけください。

今後とも、よろしく願ひいたします。

