



—The letter from Emi—



タバココロナ

新型コロナウイルス



喫煙と新型コロナウイルス感染に密接な関係がある？！

喫煙はコロナを重症化させる

新型コロナウイルスは、とげとげの突起(スパイクたんぱく質)をもった構造をしています。ヒトの細胞にあるACE2受容体というところにくっついて人体へ侵入してきます。肺にはその受容体が数多く存在し、そのため、肺炎になったり症状が悪化して呼吸困難が出てしまいます。

この受容体は、喫煙により数が増えることが分かっています。つまりウイルスを捕まえるキャッチャーミット(ACE2受容体)がたくさんあるということは感染しやすいということなのです。

また、これまでの喫煙によって気管支の粘膜が傷つけられたり、肺の機能が弱くなっているため非喫煙者と比べて重症化しやすいのです。



たばこを吸うと…



喫煙スペースは感染のリスク大!

マスクをはずす

喫煙室のドアノブを触った指でタバコをとりだし、くわえる

肺の中に吸い込んだタバコの煙の粒子とともにウイルスが吐き出される



密閉 密集 密接

コロナに打ち勝つからだづくり 今この機会に

禁煙

キャッチャーを増やさないために!

誰かの煙を吸うだけでも喫煙者と同様のリスクがあります。感染を予防したい、自分のせいで周りの人の感染リスクを高めたくないという方は、禁煙のチャンスです!

- 減らす・軽くする・電子タバコに変えるはNG
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに歯磨き!
 - お酒やコーヒーを控える
- ライター・灰皿は捨てる
- 吸いたくなったら、水や茶を飲む・深呼吸・体操 等
- 禁煙外来で楽にやめる [禁煙外来](#) [検索](#)

加熱式電子タバコならいいの?

参考)日本禁煙学会

加熱式電子タバコ(煙が出ない新しいタイプのタバコ)は、紙巻タバコと同様に依存性があり、有害物質を含んでいます。また、タバコを吸いこんだ息には肺の粘膜を傷つける微細な粒子状物質も紙巻タバコと同じくらい含まれていることが分かっているので、安全とは言えないと考えられています。

タバコを吸っているあなた、栄養を無駄にしていますか?

喫煙によってビタミンCがこわれる!

喫煙はニコチンやタールなどの有害物質である活性酸素を発生します。この活性酸素はビタミンCの抗酸化作用により無毒化されます。ビタミンCが失われると同時にその他の栄養の吸収も低下してしまいます。そのため喫煙者は通常の倍のビタミンCが必要と言われます。

ビタミンCの役割



抗酸化作用、免疫力を高めウイルスや細菌から身を守るなど。コロナに打ち勝つためにも、免疫力を高めておく必要があります。毎日の食事でしっかりビタミンCをとりましょう!

ビタミンCが多い野菜・果物・芋類

- 野菜・・・ブロッコリー、ピーマン、赤パプリカ、にがうり、ほうれん草
- 果物・・・キウイ、いちご、みかん
- 芋類・・・さつまいも、じゃがいも

★ビタミンCは水に溶けやすいので、生で食べるのがオススメ。調理法もバランスよく 偏らないように考えてみましょう。

今が旬の新じゃが! 芋類にはビタミンCがしっかり含まれています

冷たいスープ ビシソワーズ

材料(4人分)

- じゃがいも 中2個/たまねぎ1/2個
- A[固形コンソメキューブ1個/水250cc] 食塩少々
- 牛乳200cc/パセリ少々/オリーブオイル少々

作り方

- ①じゃが芋と玉ねぎをスライスする。
 - ②耐熱ボウルにAと①を加えラップをかけ電子レンジ600wで7分加熱する。
 - ③あら熱が取れたらミキサーで攪拌する。ミキサーがない場合は裏ごしするかフォークなどでつぶす。
 - ④しっかり冷やし牛乳をいれて塩で味をととのえる。お好みでパセリ、オリーブオイルを加えて できあがり。
- 栄養価(1人分):エネルギー100kcal 蛋白質3g 脂質2g 食塩 0.7g



鹿児島厚生連病院 健康支援課

〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目13番1号 TEL 099-806-1101 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

