

# コロナウイルス文献情報とコメント(拡散自由)

2022年9月11日

新型コロナ感染の前の月のライフスタイルとロングコロナリスク：イギリス成人  
1581名縦断調査：喫煙者はロングコロナリスクが8.39倍

## 【松崎雑感】

新型コロナに感染した人々が、感染の「前の月」にタバコを吸っていたか、エクササイズ習慣があったか、睡眠不足はなかったかを調査して、ロングコロナ症状との関連を検討した調査です。予想を超える結果が出ました。タバコを吸っていた人々は、非喫煙者よりも、ロングコロナリスク（息切れ、記憶力・集中力低下、洗濯・整容などの日常生活困難）が8倍以上となっていました。喫煙は新型コロナ重症化だけでなく、ロングコロナを激増させる因子であるようです。これと関連して、喫煙者がコロナ罹患後の職場復帰の困難に直面していることは明日紹介します。

# 新型コロナ感染の前の月のライフスタイルとロングコロナリスク：イギリス成人1581名縦断調査：喫煙者はロングコロナリスクが8.39倍

Paul E, Fancourt D. Health behaviours the month prior to COVID-19 infection and the development of self-reported long COVID and specific long COVID symptoms: a longitudinal analysis of 1581 UK adults. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1716. Published 2022 Sep 9. doi:10.1186/s12889-022-14123-7

## 背景

性別、年齢、感染の重症度などがロングコロナリスクに関連することは明らかになってきている。

しかし、新型コロナ**感染前のライフスタイルと健康状態**が、ロングコロナとどのように関連するかはほとんど明らかになっていない。

新型コロナ感染の前の月（感染の2～6週間前）のライフスタイル及び健康状態とロングコロナ症状（とくに息切れ、記憶力・集中力低下、洗濯・整容などの日常生活困難）との関連について調査を行った。

## 方法

UCL COVID-19 Social Studyに参加し、新型コロナ感染が判明した1581名のイギリス成人を調査対象とした（人口代表集団ではない）。

新型コロナ感染の前の月のライフスタイル調査項目は、運動時間/週、1日15分以上の外気浴日数/週、睡眠状態、喫煙、飲酒、メンタルクリニック受診（オンライン含む）などである。

ロングコロナ症状は、①息切れ、②記憶力・集中力低下、③洗濯・整容などの日常生活困難などである。

## 結果

新型コロナ感染の前の月のライフスタイル、健康状態とロングコロナの関連：

ロングコロナ症状は、喫煙で8倍、睡眠不足で3倍、運動習慣で20分の1（次スライド）

## 感染の前の月のライフスタイルとロングコロナリスク

ライフスタイル・健康状態	ロングコロナ 発症オッズ比	95%信頼区間
喫煙	8.39	1.86-37.91
睡眠不足	3.53	2.01-6.21
運動習慣（週3時間以上）	0.05	0.01-0.39

### 結論

睡眠不足がロングコロナリスクと関連していたことは、ストレスがロングコロナを増やすことと合致していた。ロングコロナを減らすうえで、運動習慣と禁煙が重要であることが示された。