

15. 禁煙のススメ

たばこがきょ血性心疾患や脳卒中、がんを引き起こす原因のひとつであるということは、皆さんよくご存じのことと思います。健康志向やたばこ税の増税などもあって、日本の成人男性の喫煙率は減少していますが、他の先進諸国と比べるといまだに高い状況です。「たばこは体によくないと分かっているけどやめられない」「もう吸い始めて長いから今更やめても…」そう思って吸い続けている方もおられるのではないのでしょうか？

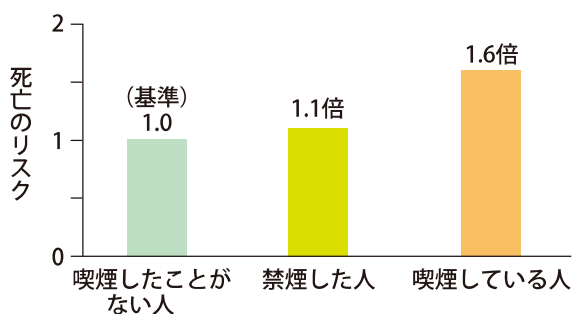
九州大学・久山町研究室で久山町の男性について調べたところ、喫煙している人は、喫煙したことがない人に比べて、全ての病気による死亡のリスクが1.6倍上昇していました。一方で、以前喫煙していたがやめた、すなわち禁煙した人の死亡のリスクは、喫煙したこと

がない人と同程度であることが分かりました(図)。

また、禁煙してどれくらいから死亡のリスクが減るのかを調べたところ、全ての病気による死亡のリスクは禁煙後5年以内から低下しはじめ、10年以上で喫煙習慣の全くない人と同程度になりました。特にきょ血性心疾患や脳卒中による死亡のリスクは、禁煙してすぐから減ることが分かりました。今回の調査は喫煙率の高い男性だけで行いましたが、他の研究から女性でも同様のことが報告されています。

禁煙すると、喫煙をしたことがない人と死亡のリスクが変わらなくなるのです。喫煙している人は、元気で長生きするために少しでも早く禁煙することが大切です。喫煙しているあなた、今からでも決して遅くありません。ぜひ禁煙することをおすすめします！

図. 喫煙習慣別にみた全ての病気による死亡のリスク



16. 喫煙は胃がんの危険因子です

喫煙を行うと動脈硬化が進んで脳卒中や心筋梗塞^{こうそく}になりやすくなるということや、肺がんや喉頭がんの原因の1つが喫煙であるということは、みなさんよくご存知だと思います。では、日本人に多い胃がんと喫煙の間に関係はあるのでしょうか？

九州大学・久山町研究室では、長年にわたって胃がんの調査も行っています。喫煙と胃がんの関係について、喫煙している割合の多い男性で検討したところ、1日10本以上の喫煙習慣があると、喫煙していない人よりも胃がんになる危険性が高くなることが分かりました。

喫煙には、ストレスから開放されるなどといった効

果もあると思いますが、やはり体にとっては「百害あって一利なし」です。また、たばこの煙は、周囲の人の健康にも影響を与える(受動喫煙)といわれています。喫煙されている方は、ぜひ禁煙してみませんか？

