

禁煙推進委員会だより

「禁煙後の健康への効果について」

たけなか医院／
山口県医師会理事 竹中 博昭

私は約10年間喫煙していました。30歳の時に禁煙し32年が経過しました。禁煙は健康に良いと漠然とは思っていました。昔喫煙したことによる疾病発症リスクは生涯非喫煙者ともう同じと考えてよいのか、何年禁煙したら発がんリスクや心臓血管系疾患、呼吸器疾患の発症リスクがリセットされるのか、禁煙で本当に寿命は延びるのかなどについて全く知識がなかったので調べてみました。

図に禁煙後の効果を示します。禁煙開始後わずか20分で血圧や脈拍が正常化、8時間後に一酸化炭素の血中濃度が低下、酸素濃度が上昇し、24時間後には心臓発作の可能性が低下します。3か月で心血管機能が改善、1年後には肺機能が改善、禁煙2～4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが顕著に減少します。5～9年で肺がんのリスクが低下し、禁煙して10～15年経ると、さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づきます¹⁾。

禁煙後の発がん予防効果については、日本での8つの前向きコホート研究（総計で対象者は32万人以上）を解析した報告があります³⁾。この論文によると、男性の場合は21年間、女性の場合は男性の約半分の11年禁煙を続ければ、すべてのがんについて発がんリスクが生涯非喫煙者と同等になります。この結果は1日に20本以上を20年間吸い続けてきた「ヘビースモーカー」にも当てはまるとのことです。長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはないということだと思います。

それでは禁煙により、寿命は延びるのでしょうか？ WHOの報告⁴⁾によると、すでに喫煙関連の健康問題が生じている人が禁煙した場合、30

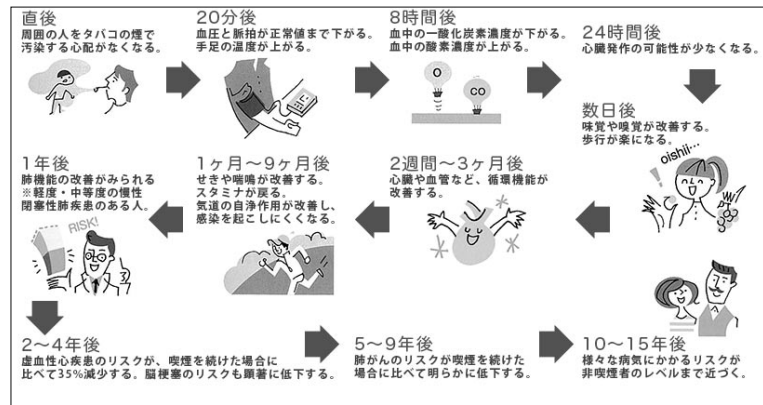


図 文献²⁾ から転用

歳での禁煙で寿命が約10年、40歳で9年、50歳で6年、60歳で3年長くなるとのことです。禁煙によって寿命は確実に延びると考えられます。

令和元年の日本人全体の喫煙率は16.7%ですが、男性30代：33.2%、40代：36.5%、50代：31.8%、女性30代：7.3%、40代：10.2%、50代：12.9%と働き盛りの喫煙率が高いのが現状です⁵⁾。何歳であっても遅すぎることはありません。この記事を読まれた喫煙者の皆さん、ぜひ禁煙に挑戦してみてください。

参考文献

- 1) イギリスタバコ白書「Smoking Kills 1998」／IARCがん予防ハンドブック11巻,2007
- 2) 禁煙の効果 | e-ヘルスネット (厚生労働省)
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>
- 3) Cancer Epidemiol.2017 Dec;51:98-108. Smoking cessation and subsequent risk of cancer: A pooled analysis of eight population-based cohort studies in Japan
- 4) World Health Organization. A Guide for tobacco users to quit ; 2014.
- 5) 令和元年国民健康・栄養調査報告：第3部 生活習慣調査の結果