

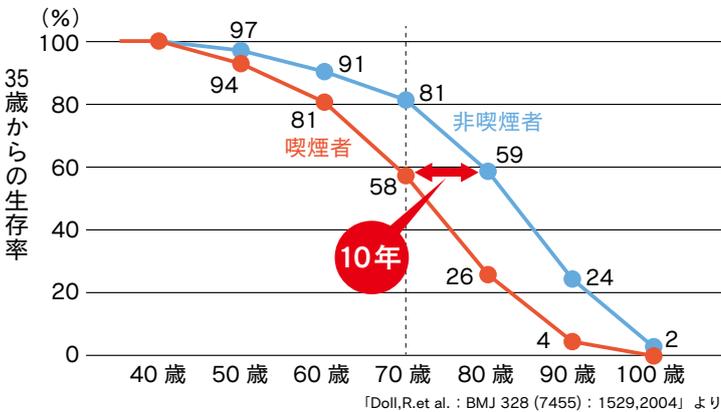
禁煙で取り戻せる寿命

今からでも遅くない!

「タバコが体に悪いのは百も承知。それでもタバコをやめられない…」
 長年の喫煙習慣を断ち切るのには、そう簡単なものではないのかもしれませんが。
 しかし、今、火を点けたその1本があなたの寿命を確実に縮めている、としたら…。
 それでも喫煙を続けますか?



(図1) 喫煙が生存率に与える影響



**タバコを吸う人は
吸わない人より
寿命が10年短くなる!?**

タバコが健康を害するということは、すでにみなさま、よくご存じのことでしょう。タバコに関連した病気としては、がん、心筋梗塞、脳卒中などが知られています。が、何よりも恐ろしいのは、これらの病気が「死」につながる数が少ないということ。事実、タバコが命を縮めるということは、国内外のいくつかの研究で明らかになっています。その1つが、カナダのトロント大学の研究者らによる調査です。調査は、全米の25歳以上の女性11万3752人、男性



**今すぐ禁煙を実行すれば、
失いかけた寿命を
取り戻すことができる!**

「タバコを吸い続けていると10年寿命が縮む」ということは、今や世界的にも証明されている事実なのです。ただ、これらの研究は、絶望的な事実だけを世に

8万8496人を対象に行われました。調査の結果からは、「25歳から79歳までの対象者において、現在喫煙者の全死因死亡率は、喫煙歴のない人の約3倍であった」、「25歳から79歳まで生存する確率は、喫煙歴のない人は現在喫煙者よりも約2倍高かった」、「現在喫煙者の平均余命は、喫煙歴のない人と比べて10年以上短かった」ことなどがわかりました。英国では、英国人男性医師3万4439人を対象に、50年間追跡調査した研究もあります。この研究でも、「喫煙者は非喫煙者よりも10年余命が短くなる」ことがわかりました。また、「70歳時点での生存率は、非喫煙者が81%であるのに対して、喫煙者は58%」となっています。(図1)。

では、日本ではどうでしょうか?
放射線影響研究所の坂田律氏らによる研究では、広島と長崎在住の人を中心に男性2万7311人、女性4万662人が対象者として集められました。これらの対象者を平均23年間追跡した結果、「1920年〜1945年に生まれ、20歳以前に喫煙を開始した人の余命は、同時代に生まれた非喫煙者に比べて男性で8年、女性で10年短かった」ことがわかりました。

(図2) 禁煙で取り戻せる寿命



もちろん、50歳以降であっても、禁煙すれば取り戻せる寿命があります。禁煙するのに遅すぎるといえることは、決してありません。自分のためにも家族のためにも、直ちに禁煙を実行して、本来の寿命を取り戻してください!

知らしめているわけではありません。長年タバコを吸い続けている人にも朗報があります。タバコは確実に寿命を縮めますが、「直ちに禁煙すれば、寿命を取り戻すことができる」ということも明らかになってきているのです。

禁煙する年齢は、言うまでもなく早いに越したことはありません。前出の3つの研究では、40歳位までに禁煙すれば、寿命は喫煙歴のない人とほぼ同じになるとしています(図2)。日本たばこ産業株式会社『2016年全国たばこ喫煙者率調査』によると、2016年の喫煙率が最も高い年代は40歳代で38.2%(男性)。この年代での禁煙開始が命を守る要になるということです。