

禁煙の効果の総括

アメリカ公衆衛生長官の「禁煙による健康改善効果」に関する報告書の結論(1990年)

1. 禁煙は、性別、年齢、喫煙関連疾患の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす。
2. 禁煙者は喫煙継続者よりも長生きをする。たとえば、50歳以前に禁煙した者は、喫煙継続者に比べて、その後15年間の死亡率が半減する。
3. 禁煙により、肺がん、その他のがん、心臓発作、脳卒中、慢性肺疾患のリスクは減少する。
4. 妊娠前、あるいは、妊娠3～4ヵ月目までに妊婦が禁煙した場合、低体重児が生まれるリスクは、非喫煙妊婦と同程度まで下がる。
5. 禁煙による健康改善の大きさは、禁煙後の体重増加(平均2.3kg)や精神面への悪影響よりも明らかに大きい。

© 厚生労働科学・中村重 2002

禁煙の効果の総括

禁煙は健康上大きな効果をもたらすことが、1990年のアメリカ公衆衛生長官による報告書「禁煙による健康改善効果」に詳述されている。この報告書の結論は次の3点にまとめることができる。

- 1) 禁煙は誰に対しても健康改善をもたらす。
 - ・禁煙はすべての年齢の男女に、健康上の利益をもたらす。
 - ・喫煙関連疾患の有無にかかわらず、禁煙は健康上の利益をもたらす。
 - ・禁煙すると、肺がんをはじめ種々の喫煙関連疾患のリスクが減少する。
 - ・妊娠前または妊娠中でも禁煙すると、低体重児のリスクの改善などの効果がみられる。
- 2) 禁煙すると、喫煙し続けた場合より長生きをする。
- 3) 禁煙による健康改善の大きさは、禁煙後の体重増加などによる健康リスクを相殺して余りある。

禁煙後の経過と禁煙の効果の関係



(英訳タバコ白書・Smoking Kills・1998)

© 厚生労働科学・中村重 2002

禁煙後の経過と禁煙の効果との関係

- 禁煙直後からみられる効果としては、周りの人をタバコでの煙で汚染する心配がなくなることである。
- 禁煙して1～2日以内には血圧や脈拍数、血中の酸素濃度などが改善するほか、味覚や嗅覚も戻ってくる。
- 禁煙が2週間以上続くと、循環機能や肺機能が改善し、時間の経過とともに、スタミナが戻ったり、咳や息切れが改善する。また、感冒やインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかりにくくなる。
- 禁煙が1年続けば、虚血性心疾患の超過リスクが半減する。そして、10～15年後には肺がんをはじめ、喫煙関連疾患のリスクがタバコを吸わない人のレベルに近づく。