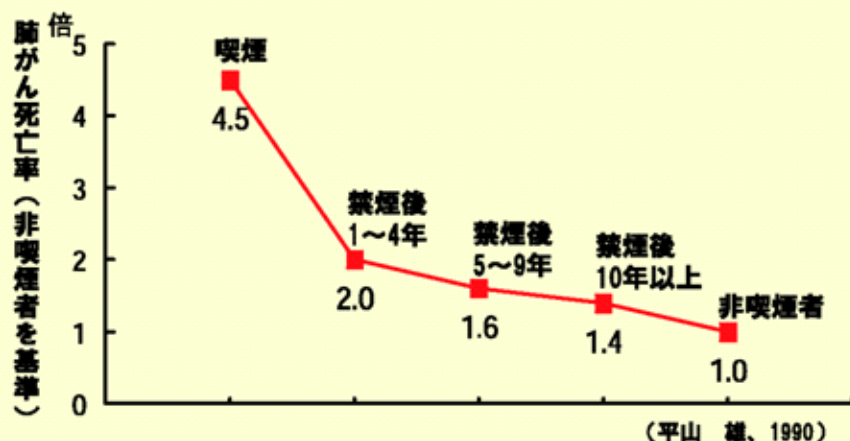


禁煙後の年数と肺がん死亡率



© 厚生労働科学・中村班 2002

禁煙後の年数と肺がん死亡率

- 禁煙すると、肺がんのリスクが喫煙を継続した場合に比べて約30~50%のレベルまでに減少し、さらに禁煙を続けるとリスクは減少し続けることが世界で実施された数多くの研究の結果、明らかになっている。
- 日本人26万人を対象に実施された平山らの追跡調査によると、禁煙後の年数とともに、肺がん死亡率は低下し、禁煙後10年以上では喫煙者の死亡率の約30%まで低下し、非喫煙者のそれに近づくことが報告されている。
- 禁煙時の年齢が若いほど、その後の肺がんのリスクは早く低下するが、どの年齢において禁煙した場合でも、禁煙後の肺がんのリスクは喫煙を継続した場合に比べて低くなることがわかっている。

禁煙による体重増加

アメリカ公衆衛生長官の報告書
(1990年)
〈欧米の15の研究のレビュー〉

佐藤らの研究報告
(1998年)

〈禁煙前後1年間の健診時の体重変化の比較〉

1. 禁煙者の80%に体重増加がみられた

1. 禁煙者の81%に体重増加がみられた

2. 体重増加は平均2.3kg

2. 体重増加は平均1.5kg

3. 9.2kg以上増加した者の割合は3.5%にすぎない

3. 6kg以上増加した者の割合は2.8%にすぎない

© 厚生労働科学・中村班 2002

禁煙による体重増加

- 禁煙後の体重変化について調べた国内外の研究成績は、以下の3点にまとめることができる。
 - 1) 禁煙者の約80%に体重増加がみられる。
 - 2) しかし、体重増加の平均は2kg前後にとどまっている。
 - 3) 禁煙後、体重の著明な増加(欧米の研究では9.2kg以上、わが国の研究では6kg以上)がみられる割合は3%前後にすぎない。
- このように、禁煙後の体重増加はそれほど顕著でなく、禁煙による健康改善効果を相殺するほど大きいものでない。