

喫煙習慣と生活習慣病

(多目的コホート研究の成果より)

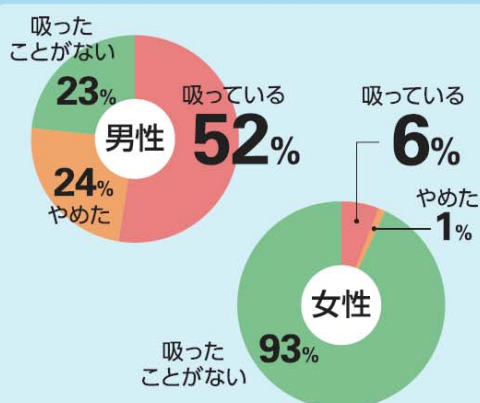
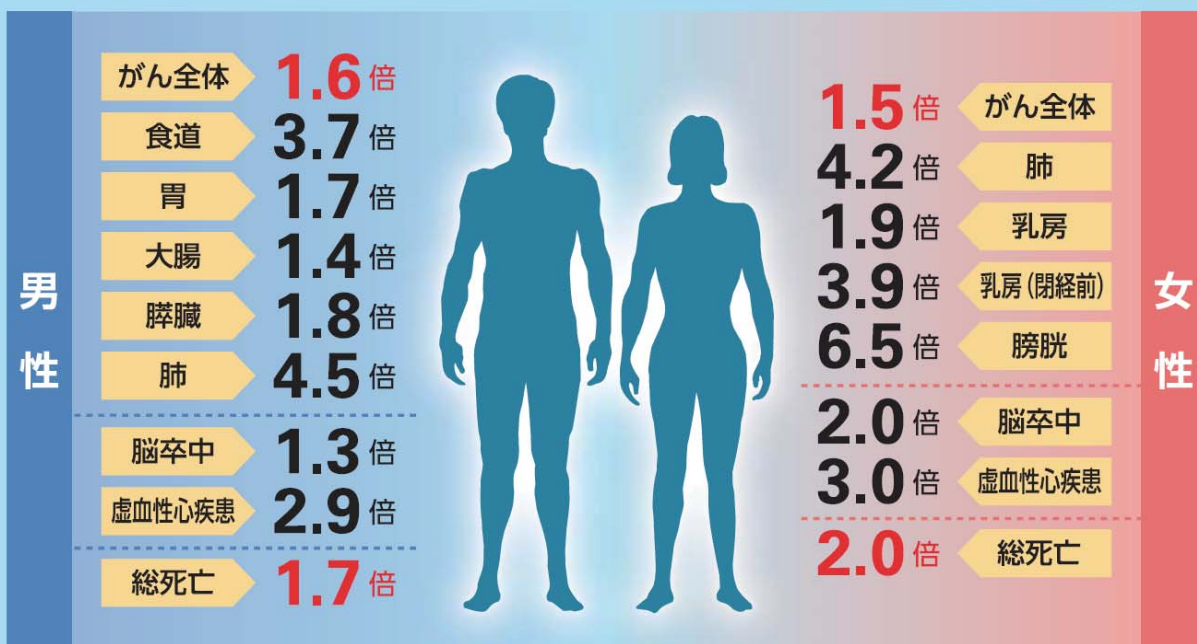
文部科学省 社会システム改革と研究開発の一体的推進

喫煙

たばこは禁煙を最終的な目標に

- たばこを吸うグループでは、吸わないグループよりも、追跡期間中の死亡やがん・脳卒中・心筋梗塞などになる危険度（リスク）が、はっきりと高くなりました。
- 喫煙者では、2型糖尿病、歯を喪失するリスクが高いことまた、禁煙後5年間は糖尿病のリスクが高いままであることが示されました。
- また、喫煙本数の特に多い男性で自殺のリスクが高いこと、本数が増えるほど糖尿病のリスクが高くなることがわかりました。
- 女性でも、喫煙習慣には男性と同様か、病気によってはそれ以上のリスクがありました。
- 禁煙でどのくらいがんが防げるでしょうか。日本人全体で、禁煙すれば予防できるがんはどれくらいあるのかを推定すると、毎年男性で全体の約3割に当たる8万人分、女性で8千人分になります。
- 受動喫煙のある非喫煙女性（夫が喫煙者）では、肺がんのリスクが上がりました。

たばこの影響 〈吸わない人に比べた、吸う人のがんや循環器病、死亡のリスク〉



- 喫煙と飲酒は、特に健康への影響が強い生活習慣です。また、この研究が始まったときの喫煙習慣を見ると、対象集団の男性の喫煙率・飲酒率が高く、逆に女性の喫煙率・飲酒率が低いことがわかります。
- 地域や年齢層による差はありますが、男性でたばこを吸っている方が約半数、吸っていたが止めたという方、吸ったことがないという方が4分の1ずつでした。
- 一方、女性では、吸っている方は6%にすぎず、吸ったことがないという方が90%以上を占めました。