

健康

質問

40代の男性です。喫煙者は肺がんになる可能性が高いといわれているので、できるならばこをやめたいと思っています。今まではこを1日20本、10年間吸っていて、なかなかやめられません。今からやめても、肺がんになる可能性は減るのでしょうか。

40代から禁煙 肺がんリスクは



埴淵 昌毅
徳島大学大学院呼吸器・膠原病内科学分野准教授

回答

日本における死亡原因の第1位は「がん」であり、部位別にみると「肺がん」が最も多くなっています。がんは日本人の死因の約30%を占めており、2013年には約36万人ががんで、このうち約7万人が肺がんで亡くなっています。たばこの煙には250種類以上の毒物、60種類以上の発がん物質が含まれているため、たばこを吸うと、がんや心筋梗塞、脳卒中などの致命的な病気にかかりやすくなります。肺がんをはじめとした多くのがんはたばこ関連が深く、喫煙者におけるがんの原因の60%はたばこであることが知られており、喫煙によりがん

20年超で非喫煙者並みに



は非喫煙者と比べて肺がんになるリスクがまだ3倍高いのですが、禁煙して20年以上たつと非喫煙者と同じ程度にまでリスクが低下することが示されています。

になる危険性(リスク)が上昇します。また、喫煙量の増加に比例して(たばこを吸えば吸うほど)肺がんになるリスクが高くなることや、男性喫煙者では非喫煙者と比べて肺がんで亡くなるリスクが平均4・5倍になっていることが明らかになっています。

日本における喫煙率は年々低下していますが、日本人男性の喫煙率は欧米諸国に比べるとまだ高いことから、さらなる禁煙対策の推進が必要であると考えられます。禁煙による肺がんリスクの低下を検討した研究では、禁煙して9年未満の人で

ません。たばこに含まれている有害成分であるニコチンは麻薬と同等かそれ以上の依存性があるため、喫煙者ではニコチンによる依存が形成され、「ニコチン依存症」という病気になることで禁煙が難しくなると考えられています。従って、禁煙するにはニコチン依存症に対する適切な治療が必要になります。

06年からニコチン依存症に対する保険診療が可能になり、有効性の高い薬による適切な治療によって、以前より簡単かつ安全に禁煙することが可能になりました。禁煙することで肺がんをはじめとした致命的な病気のリスクが低下するため、たばこを吸っておられる方はこの機会にぜひ禁煙に挑戦し、健康な日常生活を送っていただきたいと思えます。

(第4土曜掲載)

日本における喫煙率は年々低下していますが、日本人男性の喫煙率は欧米諸国に比べるとまだ高いことから、さらなる禁煙対策の推進が必要であると考えられます。禁煙による肺がんリスクの低下を検討した研究では、禁煙して9年未満の人で、実はそうではあり

開始年齢に関係なく効果

がんに関する質問は徳島がん対策センター(電話番号088(634)6442)(平日午前8時半から午後5時まで)にお寄せください。詳しくはセンターのホームページ<<http://www.toku-gantaisaku.jp>>をご覧ください。