



たばことがん

日本人男性のがんの最大の原因はたばこです。男性は喫煙率が女性より高いため、その影響が大きいのです。つまり、喫煙者にとってがんの最大の原因はたばこだといえます。

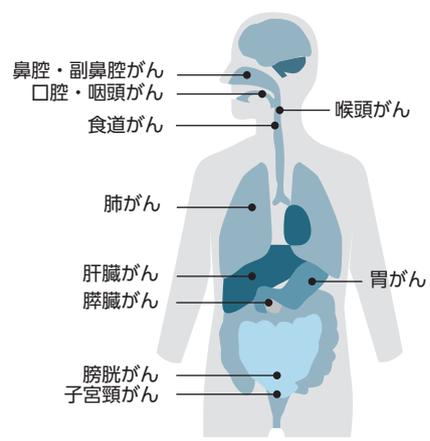
しかし、禁煙すればそのリスクは減らせます。禁煙は何より効果的な生活習慣病予防法なのです。

喫煙が原因のがんはあらゆる部位で発症

たばこには約70種の発がん性物質が含まれていますが、これは口や鼻から喉を通して肺に達します。肺に達した発がん性物質は血液を通じて全身の臓器に運ばれます。

また、唾液にとけて食道から消化器管を通じて排泄され、全身の臓器のがんリスクが高まるのです。

資料：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」2016年



たばこでリスクが高まるのがんが確実ながん

喫煙で寿命はどう変わるの？

喫煙者の寿命は非喫煙者に比べ、平均で約10年短いとされています(※1)。40歳の時点でたばこを吸っている人は、男性で約5年、女性で約4年、吸っていない人に比べて余命(その年齢の人が平均あと何年生きるかの予測)が短いという報告もあります(※2)。

禁煙すれば、こうした余命の短縮は大幅に解消できます。例えば35歳以前に禁煙すれば、寿命の短縮を避けられるというデータ(※1)もあるのです。

そしてたばこがなくなれば、がん死亡全体の約4割はなくなるといわれています。また、がん以外の病気や受動喫煙の影響、受動喫煙による子どものぜんそくや赤ちゃんの突然死(SIDS)なども予防できます。

自分と周囲の人の人生を楽しむためにも、ぜひ禁煙をお勧めします。

※1 Sakata R, et al:BMJ. 2012;345:e7093.

※2 平成18年度厚生労働省研究班・小笹ら