

# Dr. 中路の健やか通信 (其の32)

健やか協力隊長 中路



## 第32回 タバコと健康 (その1)

今、日本人の死因の4分の3を占める生活習慣病に深く関わっている生活習慣（ライフスタイル）の中で、科学的に確実に平均寿命と関係していると証明されているものに、三大生活習慣、すなわち「喫煙」、「飲酒」、「肥満」があります。長野県の長寿も青森県の短命も、すべてこの三大生活習慣の良し悪しが関係しています。



そこでまず喫煙の話から始めます。「えっ、またたばこの話？いい加減勘弁してよ！」という愛煙家の声が聞こえてきます。分かりました。できるだけ早く終わりますのでご辛抱下さい。ただし、全部読んでいただきたいです！

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質はのど、肺などたばこの煙に直接触れる場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ、がんの原因となります。がん以外にも、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患や脳卒中などの原因となります。

面白いデータをお見せします。筆者が、青森県で喫煙者と非喫煙者の男性約5万3千人を1990年から5年間追跡し、各年代の平均余命（あと何年生きられるか）を計算しました。その結果、喫煙者の40～44歳の平均余命は39.45歳で、非喫煙者の42.30歳より2.85歳短いという結果が出たのです。40～44歳の平均余命で2.85歳の差があるということは、平均寿命（生まれたての赤ちゃんの平均余命）に換算すれば、恐らく5歳（年）は超えるでしょう。長野県と青森県の男性の平均寿命の差3.6歳よりもはるかに大きな差です。

でも、これで驚くことはありません。欧米の研究では、喫煙者と非喫煙者の平均寿命の差は5～7歳にもなります。特にイギリスのドール博士の研究は有名です。つまり、1950年代から50年間、医師の集団を追跡した結果、喫煙者は、非喫煙者と比べると、約10歳余命が短いことが分かったのです。

47都道府県の平均寿命と喫煙率の間には、反比例の関係（負の相関関係）があります。男性も女性もです。分かりやすく言えば、喫煙率の高い都道府県ほど平均寿命が短く、喫煙率の低い都道府県ほど平均寿命が長いということです。

少し古くなりますが、WHOの試算によると、日本でたばこが原因とされる死亡数は、2000（平成12）年には114,200

人（男性90,000人、女性24,200人）に達しています。これが本当だとしたら、とんでもないことです。

