

# Dr. 中路の健やか通信 (其の38)

健やか協力隊長 中路 重之



## 第38回 タバコと健康 (その7)

### 「喫煙パラドックス」

雑誌などで「たばこは健康に悪くない」という記事が掲載されます。愛煙家は、「その通りだ！」と快哉したい気持ちになるでしょう。

その理由として以下の二つが挙げられます。

一つ目。日本人男性の喫煙率は米国人より高いにもかかわらず、肺がん死亡率は米国人より低い。だから「たばこは健康に悪くない」と。これを「たばこパラドックス」と言います。この場合パラドックスとは「一見正しそうで、実はそうでない」くらいの意味です。

なぜこのような現象がみられるのでしょうか？これは、同じ10本のたばこを吸っても、米国人の肺がん発生率が日本人より高いためです。この理由として、最近の研究では、日本のたばこの煙の方が発がん物質の濃度が低いことや、日本製のフィルターの優秀さを指摘する説もあります（しかし、真っ向から反対する意見もあります）。

日本人の脂肪の摂取量が少なく、また、緑茶を多く飲むことが喫煙の悪い影響を薄めているという研究者もいます。比較的たばこに強いタイプの肺腺がんの割合が、日本人に多くみられるという事情もあります。これを含めて、日本人の方がたばこに対して（先天的に）体質的に強いという考えもあります。いずれにしても、はっきりとした理由は不明です。

ただし、言えることがあります。それは、このパラドックスが「たばこは健康に悪くない」理由にはなりえないということです。つまり、日本の研究でも欧米の研究でも、たばこが健康を害し肺がんを引き起こすという結果に変わりはなく、その程度に差があるというだけの話だからです。

二つ目。筆者の父のように、若いころから喫煙を続けていても、がんなどの病気にかかることなく101歳まで生きた、つまりたばこ長寿者の存在です。だから「たばこは健康に悪くない」と。

このような「たばこ長寿者」は、もちろんたばこ以外の部分で健康的な人生を送った可能性もあります。もう一つの可能性としては、たばこ長寿者は、たばこに強い体質を持った人なのかもしれません。この真偽は、いずれ遺伝子研究の進歩で明らかにされるでしょうが、現時点では不明です。自分がたばこ長寿者の素質を持っているか不明の現在においては、たばこを吸わないにこしたことはありません。

