

# 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、できるだけ早く禁煙したいと思っています。今までたばこを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、脳卒中などの致死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に関連が深く、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。

禁煙によるがんリスクの低下は肺がんに限ったことではなく、全ての喫煙関連のがんに当てはまるため、禁煙は最も有効ながん予防策であるといえます。さらに、肺がんと診断されたから禁煙した人と、それ以降も喫煙を続けた人を比べると、肺がん診断後に禁煙した人では治療効果がよく、死亡や再発のリスクが低下することが分かっています。禁煙による効果はその開始年齢に関係なく認められるため、禁煙はがんになってからでも決して遅くない、という結論になります。

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

6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死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)

がんに関する質問は徳島がん対策センターへ電話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。

## 開始年齢に関係なく効果