

## 喫煙で寿命が約10年縮まる…

2012年10月、放射線影響研究所などが報告した「日本人喫煙者の死亡率と余命への喫煙の影響」が話題になりました。

これによると、20歳より前からタバコを吸い続けている男性の72%が70歳まで生きたのに対し、タバコを吸わない人の72%が78歳まで生きたということです。同様の比較で女性をみると、タバコを吸い続けた人の79%が70歳まで生き、タバコを吸わない人の79%が80歳まで生きました。男性で8年、女性で10年の「余命の短縮」ということになります。

※1920～45年に生まれた人で比較しています。

### ●余命の短縮



# 「喫煙」と「寿命」の関係は？

### 35歳までに禁煙すれば、ほとんどのリスクを回避

同調査では、「禁煙の影響」についても報告されています。35歳までに禁煙した人は、喫煙を続けた場合のリスクをほとんど回避でき、45歳までに禁煙した人であってもその大部分を回避することができたとしています。

しかし、“35歳までタバコを吸っても大丈夫”ということではありません。“思い立ったら即禁煙！”をめざしましょう。

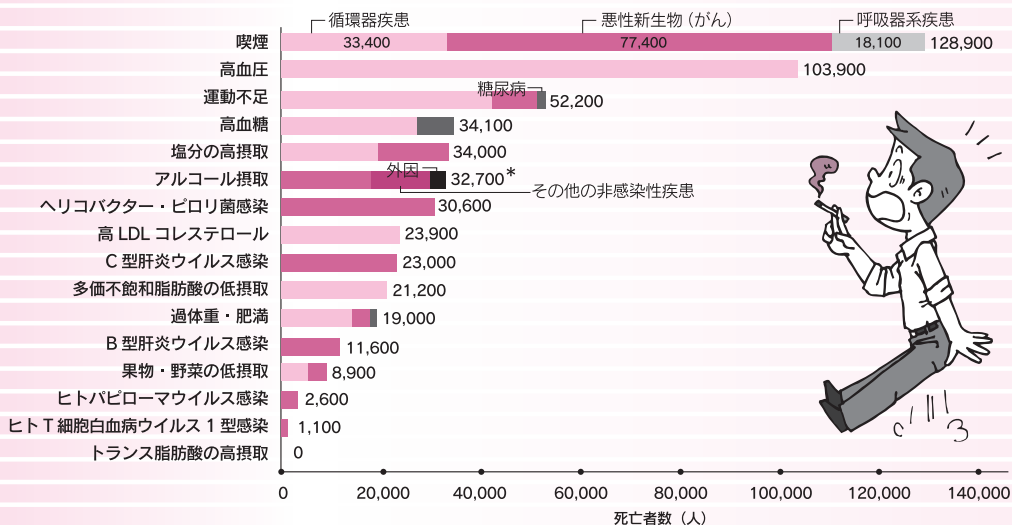
## 死亡のリスク要因では喫煙がトップ



喫煙の習慣があるだけで、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、呼吸器系疾患（COPD）などのリスク要因となります。そして、喫煙は高血圧よりも関連死亡者数が多いのです。

喫煙は、個人の意思により回避可能なものです。将来も健康でいるために、禁煙をしましょう。

### ●わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数一男女計（平成19年）



\*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より

「タバコは体に悪い」とは承知しつつも、なかなか禁煙に踏み切れない人も多いことでしょう。ここでは、タバコが体にもたらす悪影響について、データからご紹介します。