

人生100年時代の健康管理

桐生大学衛生学病態学部長 山科 章

前回、たばこには4炭素が三大有害物質で000種類以上の化学物質が含まれており、千の50年間の追跡調査で、そのうち00種類以上は有害物質であることが明らかになりました。二コチン、タール、一酸化炭素も紹介しました。

それでは、たばこをやめると寿命はどう変わるのでしょうか。禁煙者には関心のあるところだと思います。英国の男性医師の研究で、50年代で禁煙を開始した人たちの追跡調査も行っています。

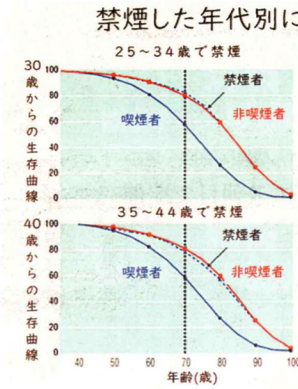
図は、25〜34歳、35〜44歳、45〜54歳、55〜64歳で禁煙を開始した人の生存曲線です。禁煙者（赤い線）と喫煙者（青い線）の生存率を比較しています。喫煙者の方が生存率が低く、禁煙者の方が生存率が高くなる傾向があります。

④ 禁煙すると寿命は…

さてこの禁煙では寿命は約5年短く、55歳を過ぎていくと7年も短いです。

言い方を換えれば、30歳で禁煙すれば10年、40歳で9年、50歳で6年、60歳で3年ほど寿命が延びるようになります。

健康寿命の要素は含まれていません。健康な時間ばかりと長くなるはずですが、喫煙者の方が発生指数はアリンクマ指数が高いことは明らかですが、喫煙本数×年数で計算されます。この数値が400を超えるると、がんが発生する危険性が明らかに高くなり、600を超える人は高度危険群と呼ばれています。



Doi, R et al. BJ 328(7455):1519, 2004より引用



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

健康寿命の要素は含まれていません。健康な時間ばかりと長くなるはずですが、喫煙者の方が発生指数はアリンクマ指数が高いことは明らかですが、喫煙本数×年数で計算されます。この数値が400を超えるると、がんが発生する危険性が明らかに高くなり、600を超える人は高度危険群と呼ばれています。

喫煙者には、たばこをやめると寿命は約5年短く、55歳を過ぎていくと7年も短いです。言い方を換えれば、30歳で禁煙すれば10年、40歳で9年、50歳で6年、60歳で3年ほど寿命が延びるようになります。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。