

# 町医者だより

平成24年06月号

## 年配者の禁煙について

＜発行・お問合せ先＞

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

ヤソビル本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポー改札口)

2分ミスタードーナツ並び

ヘアサロンAsh向かいビル2階

電話047-379-6661

おおわだ  
内科  
呼吸器科

タバコの害については、肺がんやCOPDが増える、心筋梗塞になりやすいなど様々な警告がなされていますが、一言で言えば早死にしますという事です。ただし、この表現は正確ではないのかもしれませんが。英語ではpremature deathという表現が使われています。mature（実が熟す）前(pre-)の死という事ですが、日本語でこのニュアンスを表現すると「天寿を全うできない」という事になると思います。今回70歳、80歳の方の喫煙（禁煙）についてお話します。ただし、ここでは言葉が長くなるため「早すぎる死」と表現します。

### 年配者の喫煙についての総説

今年6月11日に年配者の喫煙に関する一つの総説が発表されました（Arch Intern Med）。これまで発表された数多くの論文で60歳以上の年齢層も含む喫煙に関連するデータ収集や解析方法が妥当と判断される17篇の論文をひとまとめにして分析しています。この17篇の論文に日本からの2篇が含まれています。60歳以上で喫煙を続けている方（喫煙者）は喫煙していない同世代の方（非喫煙者）の1.83倍「早すぎる死」のリスクが増えます。たばこをやめた方（断煙者）では、非喫煙者に比べて「早すぎる死」のリスクは1.34倍です。このことは60歳以上（80歳以上を含めて）の方でもたばこが「早すぎる死」のリスクを高めている事、そのリスクは非喫煙者に比べて高いですがたばこをやめた断煙者では減少していくことが明らかです。

### 細かく見ていくと

この種の論文で、常に投げかけられる批判に、「今タバコを吸っている人がやめて早すぎる死のリスクが軽減しているかを観察していないではないか」というものがあります。おっしゃる通りです。現喫煙者が、今は何もないが将来の健康のためを思って禁煙されるのならば、興味深いと思いますが、実際は肺がんが見つかった、狭心症になったなど健康上の理由からやめている方が多く含まれ、見た目ではたばこをやめるとかえって「早すぎる死」のリスクが上がってしまう可能性があります。大集団を対象にした疫学調査が苦手とする部分です。今回のレビューを細かく見ると 60歳—69歳代の喫煙者の「早すぎる死」のリスクは非喫煙者の1.94倍だったのが、たばこをやめた断煙者では1.54倍に低下します。70—79歳代の喫煙者では1.86倍のリスクで、断煙者では1.36倍にリスクが低下します。80歳以上の喫煙者では1.66倍のリスクで、断煙者で1.27倍にリスクが低下します。このようにどの世代を見ても禁煙することで「早すぎる死」のリスクを減少することができます。つまり、80歳を過ぎても禁煙する意味があるという事です。年代代別のリスクを見ると面白いことに気が付きます。喫煙者で60歳代で1.94→70歳代1.86→80歳代1.66と年齢が上がるにしたがって「早すぎる死」のリスクが低下しています（この傾向は断煙者でも同様にみられる）。これは、80歳までたばこを吸えるということは、ある意味で生き残った方（生存者）であるという事と対象となる非喫煙者で病気のリスクが高まるため、差が縮まったと考えられます。そのようなバイアスが存在しても、禁煙による明らかなリスクの減少は数字上も明らかです。年配の方も明日からといわず今日から禁煙されることを強くお勧めします。