

禁煙、50代からでも効果 肺がん死亡率 43～64%減

2007年05月09日06時58分 朝日新聞

50代でたばこをやめれば吸い続けるより43～64%も肺がん死亡率が減少、60代でも19～57%減る——。こんな推計結果を厚生労働省の研究班(主任研究者＝祖父江友孝・国立がんセンターがん情報・統計部長)がまとめた。研究班は「禁煙は早い方がいいが、遅くても効果がある。あきらめて吸い続けるのは最悪の選択肢」と言っている。

研究班は、国内で83年から03年に実施された三つの10万人規模の疫学調査のデータから、18～22歳の時に喫煙を始めた喫煙者・禁煙者と、非喫煙者の男性計11万2人(調査時40～79歳)分を分析。平均追跡期間は8.5年で968人が肺がん死亡していた。喫煙者と非喫煙者は年代別に、禁煙者についてはさらに禁煙時の年代別にも分けて肺がんの死亡率を計算して比べた。

その結果、50代で禁煙した人は吸い続けた人に比べ、60代で43%、70代で56%、80代で64%も肺がん死亡率が減る計算になった。60代で禁煙した場合もそれぞれ19%、40%、57%減った。

肺がん死亡率は、禁煙後の年数が増えるほど減る。喫煙者のリスクは非喫煙者の4.71倍。これが禁煙後10～15年で半分程度に減り、非喫煙者と同じレベルに近づくには15年以上必要だった。