

日本で毎年11万人以上が、全世界では300万人以上が、たばこで命を失っています。

ハーバード大学と WHO の共同研究によると、喫煙は健康を害する最大の要因であり、寿命短縮と生活習慣病の最大の危険因子であるとともに、最大に予防可能な危険因子であるとしています。無症状でも喫煙によるダメージは、体内で確実に進行し、致命的疾患を高率に引き起こし本来の寿命を大幅に短縮させます。

英国王立内科医学会では、たばこを1本吸うごとに、平均して寿命が5分30秒短縮すると報告しています。1日20本たばこを吸う人は、約2時間も寿命を縮めることとなります。

また、アメリカ疾病予防センター (CDC) によると、たばこを1分間吸うと寿命が1分縮まると報告しています。

一方、厚生労働省の調査では、喫煙男性は非喫煙者に比べ1.55倍、女性は1.89倍も死亡率が高く、亡くなった喫煙男性の約5人に1人はたばこを吸わなければ死ななかったということになります。この調査により、「喫煙そのもの」が寿命を縮めることも明確にされました。

さらに WHO によると、10代から喫煙を始め毎日続ければ、平均して約50%がたばこ病によって死亡し、うち半数は中年から70歳以前に本来の余命よりも22年も早く世を去ると述

べています。

ヒトは60兆個の細胞の集合体です。毎日数兆個が細胞分裂し、そのうちの3000~5000個ががん細胞になります。しかし、ナチュラルキラー細胞が体中をくまなく捜しこのがん細胞を退治しています。たばこはその免疫力を弱め、がんを発生させます。すなわち、たばこは、遺伝子を傷つけ、老化を早め、早死させる物質なのです。

たばこは健康と命を奪う最悪の凶器ともいえます。

註：古くから Hammond らにより喫煙は命を短くすることが指摘されています (表)。

表 喫煙と平均余命の低下

	平均余命
30才 < 非喫煙者 (N. S)	43.9年
30才 < 約20本毎日喫煙 (S)	37.8年
40才 < N. S	34.5年
40才 < S	28.7年
50才 < N. S	25.6年
50才 < S	20.5年
60才 < N. S	17.6年
60才 < S	13.7年

松村 誠