



喫煙により引き起こされる様々な健康影響により、喫煙者は、余命が短くなると言われています。

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団の「最新たばこ情報」によると、喫煙によりどれくらい寿命が短くなるのかについては、イギリスのR. ドール博士が、1950年代から50年間、医師の集団を追跡する研究を行った結果、喫煙者は、非喫煙者と比べると、概ね10歳程度、余命が短いことが分かりました。

近年、日本国内においても、長期にわたる観察結果に基づき、喫煙者と非喫煙者における余命の差を評価した研究が発表されています。

ある研究では、男性14万人、女性15万人のデータを用いて分析した結果、40歳の時点でたばこを吸っている人は、男性で約5年、女性で約4年、吸っていない者に比べて余命が短いことが分かりました（平成18年度厚生労働省研究班・小笹らによる）。もう一つの研究では、1980年から約2000人を約20年追跡した結果、40歳時点の平均余命は、たばこを吸っている男性では38.6歳、吸わない男性では42.1歳と、3.5年短いことが明らかになりました（平成18年度厚生労働省研究班・村上らによる）。

このように、喫煙により余命が短くなることは、海外だけでなく、日本国内の複数の調査からも明らかに

禁煙で命を守る

生活習慣病の予防にたばこ対策が重要！

なっています。

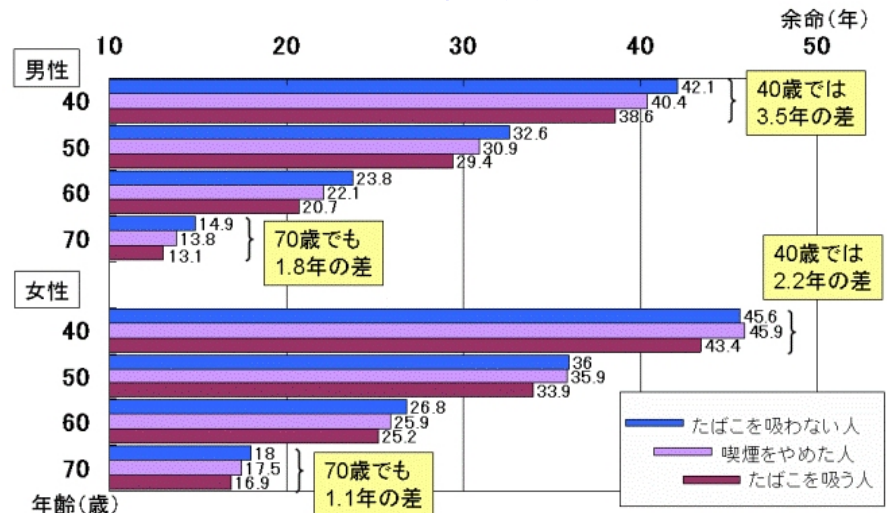
世界保健機関（WHO）は、昭和45年にたばこ対策に関する初めての世界保健総会決議を行い、以来計16回の決議を採択していますが、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこか健康かに関する活動計画」を開始しました。厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定め、各種の施策を講じてきています。

今年は「命を守る政策を！」をテーマに、喫煙及び受動喫煙による健康被害等についての普及啓発を行います。その趣旨には「喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえ

ると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題になっている」とあります。



40歳からの余命：喫煙状況別



村上らによる(2007年)

厚生労働省研究班

資料：健康・体力づくり事業財団「最新たばこ情報」より