

## タバコは寿命を 10 年縮める

1980年代の研究から、喫煙は、米国では35-69歳の男女の25%の死因になっていることが推測される。本研究では米国の全国健康面接調査により、1997年から2004年に面接された25歳以上の113,752人の女性、88,496人の男性から喫煙歴、および、2006年12月31日までに死亡した8,236人の女性と7,479人の男性の死因に関する情報を得た。

25歳から79歳の参加者において喫煙者の死亡は、喫煙したことのない人に比べ3倍であった。増加した死因は、ガン、血管病、呼吸器疾患であった。非喫煙者の25歳から79歳までの生存率は、喫煙者の2倍であり、25歳から79歳までの平均余命は喫煙者では10年以上短縮した。

25-34歳、35-44歳、45-54歳で禁煙した人は喫煙し続けた人に比べ、それぞれ10年、9年、6年寿命が伸びた。喫煙者は、少なくとも余命を10年減らし、40歳までに禁煙すると喫煙による脂肪のリスクを90%減らすことができる。

(出典 : New England Journal of Medicine 2013; 368: 341-350)