

## 10年の禁煙で糖尿病リスクは非喫煙者と同等になる～日本の研究から～

喫煙状況や禁煙期間と2型糖尿病のリスクとの関連について、日本の大規模データベースをもとに検討した。

対象となったのは、登録時に糖尿病の既往がない日本人労働者 53,930 例（15～83 歳）で、3.9 年（中央値）追跡した。その結果、2,441 例（4.5%）が新たに糖尿病を発症した。統計学的分析の結果、糖尿病リスクは非喫煙者と比べて過去喫煙者で 1.16 倍、現喫煙者で 1.34 倍（ともに調整ハザード比）となった。現喫煙者では、一日の喫煙本数が増えるに伴って糖尿病リスクが上昇し（傾向の  $P < 0.001$ ）、一日に 21 本以上喫煙する人では非喫煙者に比べてリスクが 50% 高かった。過去喫煙者では、禁煙期間が長いほど糖尿病リスクは低下し、禁煙 5 年未満では 1.36 倍、5～9 年では 1.23 倍、10 年で 1.02 倍となった。

したがって、喫煙は糖尿病リスクの上昇と関連しており、また、禁煙を 10 年継続すれば非喫煙者と同程度のリスクにまで低下することが示された。

出典：PLoS One. 2015 Jul 22; 10: e0132166