

たばこを吸わない人のほうが幸福感が大きい

旧ソ連の9カ国において、男性の喫煙率と喫煙関連死亡率の高い集団において、喫煙状況と幸福感との関連について検討した。

2010年と2011年に、アルメニア・アゼルバイジャン・ベラルーシ・グルジア・カザフスタン・キルギス・モルドバ・ロシア・ウクライナで実施された集団ベースの横断的研究のデータを用いた。18歳以上の18,000人から、喫煙状況（非喫煙、元喫煙、現喫煙）、禁煙努力、ニコチン依存について情報を収集し、これらの項目と自己申告による幸福感との関連について分析した。その結果、非喫煙者と元喫煙者はともに、現喫煙者より幸福感が有意に高かった。また、ニコチン依存度が高い喫煙者は、依存度が低い喫煙者より幸福感が有意に低かった。

したがって、喫煙は低い幸福感と関連し、たばこを吸わないほうが幸福感が高くなることが示唆された。旧ソ連諸国の政策との関係から、喫煙は健康に有害な影響を及ぼすという社会的認識が不足していた。しかし、最近は禁煙を望む人が増えているため、今回の知見から、禁煙が身体的だけでなく精神的な健康につながることを強調し、今後の公衆衛生の取り組みに生かすべきである。

出典：Tobacco Control. 2015; 24(2): 190-197