

1日1本の喫煙でも心臓血管リスク高い

喫煙は冠動脈疾患や脳卒中の危険因子であるが、1日の喫煙本数が5本以下の場合、そのリスクはどのくらいであるのかについて系統的レビューおよびメタ解析を行い検討した。

Medline を検索し、1946～2015年の間に発表された喫煙と冠動脈疾患および脳卒中の関連を検討した前向き研究141件を抽出した。主要解析項目は、1日1本の喫煙による冠動脈疾患および脳卒中リスクの変化率「過剰相対リスク」を、1日20本の喫煙により増加するリスクに対する1日1本の喫煙により増加するリスクの割合として算出した。解析の結果、喫煙未経験者に対する冠動脈疾患の相対リスクは、男性においては1日1本の喫煙で1.48、1日20本の喫煙で2.04（交絡因子調整後はそれぞれ1.74、2.27）であった。女性においては1日1本の喫煙で1.57、1日20本の喫煙で2.84（交絡因子調整後はそれぞれ2.19、3.95）であった。1日20本の喫煙に対する1日1本の喫煙における冠動脈疾患の過剰相対リスクは、男性で46%、女性で31%（交絡因子調整後はそれぞれ53%、38%）となった。また、喫煙未経験者に対する脳卒中の相対リスクは、男性においては1日1本の喫煙で1.25、1日20本の喫煙で1.64（交絡因子調整後はそれぞれ1.34、1.56）であった。女性においては1日1本の喫煙で1.31、1日20本の喫煙で2.16（交絡因子調整後はそれぞれ1.46、2.42）であった。1日20本の喫煙に対する1日1本の喫煙における脳卒中の過剰相対リスクは、男性で41%、女性で34%（交絡因子調整後はそれぞれ64%、36%）となった。

したがって、1日1本の喫煙による冠動脈疾患および脳卒中のリスクは意外に大きく、1日20本の喫煙で増加するリスクの半分もあり、心臓血管病において安全な量の喫煙は存在しないことが明らかとなった。冠動脈疾患や脳卒中のリスクを有意に低下させるためには、喫煙本数を減らすのではなく、完全な禁煙を目標とすべきである。

出典：British Medical Journal. 2018 Jan 21; 360:j5855