

禁煙後の体重増加は心臓血管イベントや死亡リスクに影響しない

禁煙後の体重増加が禁煙による健康上の便益を減弱させるかについてはよくわかっていない。本研究では、米国の3つのコホート研究において、禁煙後の体重変化と2型糖尿病の発症リスクや心臓血管病死、全死因死亡との関連について、前向き研究を実施し検討した。

結果、2型糖尿病のリスクは、禁煙群（禁煙歴2～6年）が喫煙群に比べて高く、ハザード比は1.22であった。2型糖尿病のリスクは禁煙後5～7年時にピークとなり、その後漸減した。この一時的な2型糖尿病のリスク上昇は体重増加の程度と比例し、体重増加のなかった人ではリスクの増大はみられなかった。これに対し、死亡リスクについては、禁煙群においては禁煙後の体重変化の程度に関係なくリスク上昇はみられなかった。喫煙群と比較した心臓血管死のハザード比は、体重増加のない禁煙者で0.69、体重増加が0.1～5.0kgの禁煙者で0.47、5.1～10.0kg増加の禁煙者で0.25、>10.0kgの禁煙者で0.33、禁煙歴6年超の長期禁煙者で0.50であった。全死因死亡についても同様の関連がみられた。

したがって、禁煙後の体重増加は短期的に2型糖尿病のリスクを上昇させるが、禁煙による心臓血管イベント発生率や死亡の抑制効果を減じることはないことが示された。

出典：The New England Journal of Medicine. 2018 08 16; 379(7): 623-632.