

禁煙後 5 年で心臓血管リスクは 40%減

禁煙後の心臓血管病のリスクが時間の経過とともにどのように変化するのかは明らかになっていない。試算によると、元喫煙者のリスクは 5 年のみとされている。そこで本研究では、禁煙後の年数と心臓血管病の発症との関連について検討した。

フラミンガム心臓研究の被験者のうち、試験開始時に心臓血管病のなかった 8,770 例(平均年齢 42.2 歳、男性 45%)を対象に 2015 年 12 月まで追跡した。自己申告により、喫煙の有無、禁煙後の年数、喫煙中の累計本数を調査し、心臓血管病(心筋梗塞、脳卒中、心不全、心臓血管死)との関連を分析した。その結果、喫煙経験者は 5,308 例で、試験開始時の喫煙指数(一日のたばこの箱数×年数)の中央値は 17.2 であった。そのうちヘビースモーカー(喫煙指数 20 以上)は 2,371 例であった。追跡期間中央値 26.4 年間の初回心臓血管病の発症は 2,435 件であった。現喫煙者と比べて、禁煙 5 年以内の者の心臓血管病の発症率は有意に低かった。現喫煙者の発症率 11.56/1,000 人年に対し、禁煙 5 年以下の者で 6.94/1,000 人年であった(ハザード比 0.61)。一方で、非喫煙者の同発症率は 5.09/1,000 人年で、喫煙者の心臓血管病のリスクは禁煙後 10~15 年では 6.31/1,000 人年となり、関連は有意ではなくなったものの、依然としてリスクは高かった(ハザード比 1.25)。

したがって、ヘビースモーカーの心臓血管病のリスクは、禁煙後 5 年以内で現喫煙者と比べて有意に低減することが示された。しかし、非喫煙者と比べれば、禁煙から 5 年後でもリスクは高いままであることも明らかとなった。

出典: Journal of American Medical Association. 2019; 322(7): 642-650.