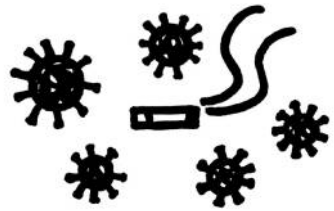


今月から改正健康増進法と東京都の受動喫煙防止条例が全面的に施行され、受動喫煙の規制が厳しくなりました。全国の飲食店では原則、禁煙となりましたが、既存の小規模飲食店などでは例外も認められ、約45%が禁煙です。東京都ではさらに厳しく、84%が禁煙になりました。

喫煙はがんの原因のトップで、タバコがこの世からなくなれば、日本人男性のがんの3割が消滅します。国内で喫煙が原因で亡くなる人は国内で年間12万〜13万人、世界では年間540万人にも上ります。国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると男性は8年、女性は10年も短命になることが分かっています。

がん社会 を診る

中川 恵一



イラスト・中村 久美

何歳からでもとにかく禁煙

高めるとして「禁煙して」と呼びかけています。

禁煙は若い時にした方が効果的ですが、何歳であつても遅すぎることはありません。30歳までに禁煙すれば、喫煙しなかった人と同様の余命寿命が期待できますが、50歳で禁煙しても、6年長くなるこ

とが分かっています。禁煙すると24時間で心臓発

す。1年たつと肺機能が改善し、禁煙2〜4年後には虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが3分の1程度に減ります。

しかし、がんのリスクが減るのは5年以降と時間を要します。国立がん研究センターの研究結果では、がん全体のリスクが非喫煙者と同じになるには、男性で21年、女性で11年もかかります。

受動喫煙対策が進めば、限られた喫煙スペースに喫煙者が集中することになります。そして、喫煙室は「3密」(密閉、密集、密接)の場で、マ

喫煙は新型コロナウイルスの重症化のリスクも高めです。中国の新型コロナウイルスの感染者1099人を対象とした大規模な調査の結果、集中治療室への入室、人工呼

吸器の使用、死亡のいずれかの状態となるリスクが喫煙者には非喫煙者に比べて3倍も高いことが分かりました。世界保健機関(WHO)も記者会見で、喫煙は重症化リスクを

作のリスクが低下します。早ければ1カ月で、せきやぜんそくなどの呼吸器症状が改善します。免疫力も回復して、

かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなりま

(東京大学病院准教授)