人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

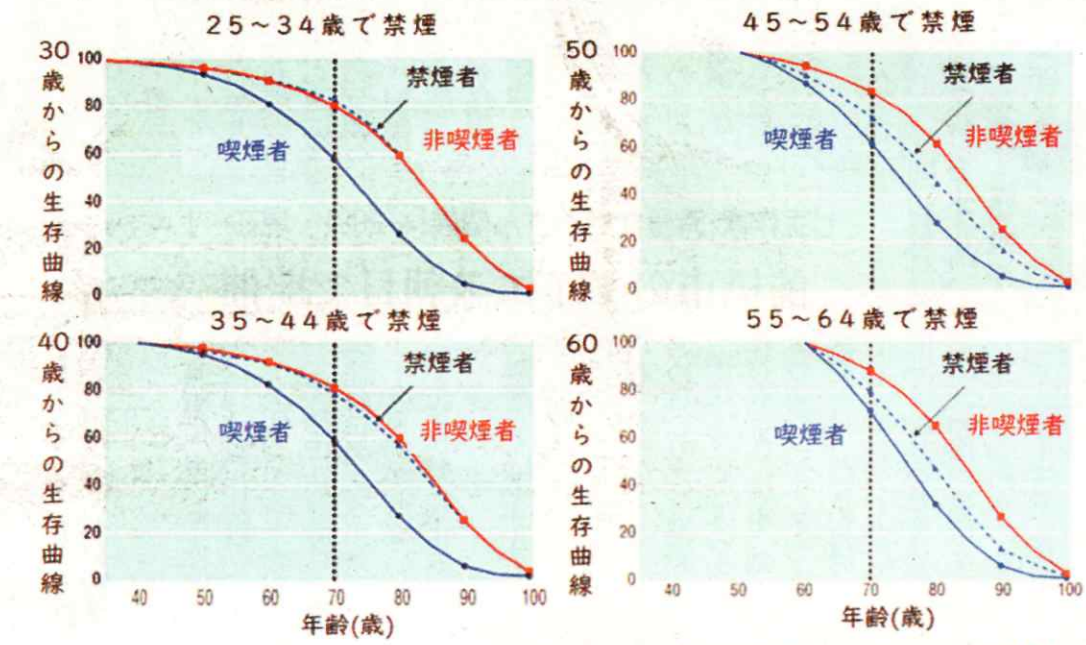
㊶禁煙すると寿命は…

前回、たばこには4000種類以上の化学物質が含まれており、そのうち200種類以上は有害物質であることを紹介しました。ニコチン、タール、一酸化炭素が三大有害物質です。

英国の男性医師3万5千人の50年間の追跡調査では、生涯にわたって喫煙し続けると平均寿命が10年も短縮することも紹介しました。

それでは、たばこをやめると寿命はどう変わるのでしょうか。禁煙者には関心のあるところだと思います。英国の男性医師の研究では各年代で禁煙を開始した人たちの追跡研究も行っています。

図は、25～34歳、35～44歳、45～54歳、55～64歳で禁煙を開始した人の生存曲線です。生存曲線とは時間経過によって個体数がどのように減っていくかをグラフに表示するものです。35歳までに禁煙すれば、生涯非喫煙者と変わりなく、44歳までの禁煙でもその差はわずかです。45歳を過ぎての禁煙では寿命は約5年短く、55歳を過ぎていると7年も短いのです。



言い方を変えれば、30歳で禁煙すれば10年、40歳で9年、50歳で6年、60歳で3年ほど寿命が延びることになります。たった3年と思うか、3年もと思うかは考え方によりますが、残りの人生を20年あまりと考えれば、3年は十分長いと思います。この年数には、健康寿命の要素は含まれていません。健康な時間はもっと長くなるはずです。

喫煙者にがんの発生率が高いことは明らかですが、喫煙指数に応じてなりやすいことも分かっています。喫煙指数はブリンクマン指数とも呼ばれますが、「喫煙本数×年数」で計算されます。この数値が400を超えると、がんが発生する危険性が明らかに高くなり、600を超えると高度危険群と呼ばれ、1200を超える人では、吸わない人に比べて6・4倍も肺がんになりやすいとされています。

※次回は、「たばことがん」です。

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん㉝

みなさん、こんにちは！　ボクはインフルくん。あすはタイセツ。かぜもつめたく、あさばんのひえこみもキビシクなってるね（ﾟ_ﾟ）くうきもカンソウしてるしボクにとってはぜっこうのキセツ。でもみんなマスク・ウガイ・テアライ、きっちりして、あばれられないや（@@）

いっぽうコロナちゃん、おちついてきたなーっておもってたら、あらたなカブがしゅつげんしてなんかイヤなヨカンだね。

さあ！　いつものせいかつにもどれるー♪ってときに、デバナをくじかれたキブン。ここはグッとこらえて、ジョウキョウをみながらコウドウしよう。コロナちゃんのワクチン、ジュウニガツもできるから、みせっしゅのひとはヨヤクしよう！

ボクのワクチンもシナウスなんていってたけどまだだいじょうぶ。ヘルパンねーちゃんやチキンポックスくんもメをひからせてるからきをつけようね。それじゃまたねー。つづく。

（6日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（11月22～28日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	9	4	6	1
咽頭結膜熱	9	10	11	3
A群溶連菌咽頭炎	15	18	12	9
感染性胃腸炎	105	96	114	111
水痘	4	0	2	9
手足口病	4	7	13	21
伝染性紅斑	1	1	0	0
突発性発疹	19	23	19	21
ヘルパンギーナ	60	90	127	139
流行性耳下腺炎	1	2	2	2
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	6	5	4	6
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	1	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	1	1
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

アピタ足利店　足利市朝倉町245　☎0284-72-8811
コムファーストの専門店街　足利市朝倉町245　☎0284-71-2111
認定こども園 太子保育園　桐生市相生町5-456　☎0277-52-1034
認定こども園 だいゆう保育園　桐生市広沢町3丁目3601　☎0277-53-8313
ASKA あすかホール　桐生ひろさわ館　みどり大間々館　桐生あいおい館　仏壇と香りの あすか　全館共通電話〈24時間受付対応〉 0120-0277-76
私たちは何よりも誠実を尽くします　セレモニーホール板場　0120-440444　桐生市相生町1-628-10
お風呂でゆったり、サウナでスッキリ　幸の湯　平日大人600円　栃木県足利市総合運動公園東隣　☎0284-42-0030
優れた交通社会人の育成に努めます

KIRYU DRIVING SCHOOL　FOR SAFETY FOR HAPPINESS　㈱桐生自動車教習所　群馬県桐生市堤町3-5-18（赤岩橋下）☎0277-47-5555 http://www.kiryujikyo.co.jp
もう一人の家族になりたい　since1979 株式会社マルサン　足利市今福町348　☎0284-22-0303　http://www.kkmarusan.jp　足利 マルサン 検索
AED 4ケ所設置　BOAT RACE 桐生　みどり市笠懸町阿左美2887　☎0277-76-2411