

# 喫煙と肺がんについて

公立学校共済組合近畿中央病院  
呼吸器内科部長 田村 慶朗

現在、肺がんは日本人のがん死亡原因の1位です。患者数の増加が大きいのですが、かなり進行するまで無症状であるため、痛みや咳などの症状が現れてから病院を受診されたときには、70%くらいの方がすでに治癒困難な状態であることも関与しているでしょう。

「タバコを吸っているけど、大丈夫だろうか。検診って受けた方がいいのだろうか。」「自分は去年に禁煙したからもう大丈夫だろう」「自分は軽いタバコだから」など、お考えはさまざまかと思います。

喫煙と肺がんの関連、検診の役割についてお話いたします。

## 1. 喫煙と肺がんの関係

日本では戦後に喫煙率が上昇し、その約20年後の1970年頃から肺がんによる死亡率が増加しています。そして1980年ごろから喫煙率が減少に転じ、その20年後の2000年ごろから肺がんによる死亡率も徐々に減少しています。このように喫煙率と肺がん発症率には20年のタイムラグで連動するという密接な関連があります。また過去の多くの研究から、喫煙は肺がんの発症率を5倍高くするとされています。肺がん患者さんの80%以上は喫煙経験者です。

また、そばで喫煙している人からの煙を吸うことを受動喫煙といいます。妻が吸っていなくても夫が喫煙者の場合、受動喫煙のために妻の肺がん発症リスクは2倍になると言われています。

喫煙者の肺がんの発症率を下げるのに最も有効な方法は禁煙です。しかし禁煙した後も注意は必要です。肺がんの発症率が喫煙経験のない人と同じレベルにまで戻るのには、禁煙後15年程度かかる、とされているためです。

## 2. 軽いタバコ

タバコが軽い、というのは「タール0.1mg」といった「表示値」のことです。これは、タバコの吸い口のほんの先端部分だけを測定機に差し込み、火をつけ、1分間に35mlだけ煙を吸引してその中に含まれる量を測定した数字です。35mlというと子供の口の中の容積くらいしかありません。大人は1回に300-400ml程度吸いますので、これだけでも測定値の10倍になります。また、軽いタバコにはフィルターを巻いている紙の表面に小さなたくさんの穴があけてあります。ここは普通にくわえると唇

や指で覆われてしまいます。ですが測定機では覆われないため、この穴から空気が吸い込まれて煙が薄められます。これで機械に吸い込まれる煙のタール・ニコチン濃度は下がるのです。普通に軽いタバコをくわえて唇・指でこの穴が塞がれ、1回に300mlほど吸えば普通のタバコと同じくらいの煙成分を吸い込んでいるのです。

実際にタバコを分解して、含まれるタール・ニコチンの量を測定してみると、軽いタバコも軽いタバコも大きな差はありません。「軽いタバコ」を吸っている人でも肺がん発症率は変わらない、と米国癌研究機関が2001年に報告しています。

## 3. 肺がん検診の役割

肺がん検診として一般的に行われるのは、胸部レントゲン撮影と痰の検査（喀痰細胞診といいます）ですが、これが現在のところどのくらいの効果があるかについて、日本肺癌学会のホームページ（<http://www.haigan.gr.jp/uploads/photos/249.pdf>）に掲載されています。

日本で1999年から2001年にかけて発表された4つの研究論文では、レントゲンと喀痰検査による健診を受けた方々の肺がんによる死亡率は、受けなかった方々より40~60%低くなった、と報告されています。死亡率が低くなった、というのは、治癒可能な状態で発見される人が多くなったためと考えられます。

肺がん検診には、喫煙者の方や最近まで吸っていた方が今後肺がん死亡する確率を、半分程度にまで減らす効果があると言えるかと思えます。

肺がんが死なないためにはまず禁煙です。そしてそれに次いで健診を受けることが非常に大切なのです。