

# Dr. 中路の健やか通信 (其の30)

健やか協力隊長 中路



## 第30回 健康と確率

雑誌などで「たばこは健康に悪くない」という記事が掲載されます。愛煙家は、「その通りだ！」と叫びたい気持ちになるでしょう。

「たばこは健康に悪くない」を思わせる理屈として以下の二つが挙げられます。

一つ目。日本人男性の喫煙率は米国人より高いのに、肺がん死亡率は米国人より低い。だから「たばこは健康に悪くない」と。

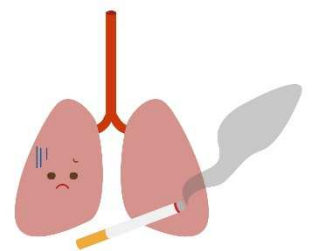
なぜこのような現象がみられるのでしょうか？これは、同じ10本のたばこを吸っても、米国人の肺がん発生率が日本人より高いためです。この理由として、最近の研究では、日本のたばこの煙の方が発がん物質の濃度が低いことや、日本製のフィルターの優秀さを指摘する説もあります。

日本人の健康的な食生活が喫煙の悪い影響を薄めていると言う研究者もいます。比較的たばこに強いタイプの肺腺がんという型のがんの割合が、日本人に多くみられるという事情もあります。これを含めて、日本人の方がたばこに対して体質的に強いという考えもあります。

ただし、言えることがあります。それは、これが「たばこは健康に悪くない」理由にはなり得ないということです。つまり、日本の研究でも欧米の研究でも、たばこが健康を害し肺がんを引き起こすという結果に変わりはなく、その程度に差があるというだけの話だからです。

二つ目。筆者の父のように、若いころから喫煙を続けていても、がんなどの病気にかかることなく101歳まで生きた、つまり“たばこ長寿者”の存在です。

このような「たばこ長寿者」は、もちろんたばこ以外の部分で健康的な人生を送った可能性もあります。もう一つの可能性としては、たばこ長寿者は、たばこに強い体質を持った人なのかもしれません。この真偽は、いずれ遺伝子研究の進歩で明らかにされるでしょうが、現時点では不明です。自分がたばこ長寿者の素質を持っているか不明の現在においては、たばこを吸わないにこしたことはありません。



それにしても、健康に対する考え方はなかなか難しいと思います。100%絶対ということはありません。「喫煙は健康に悪い」とは間違いなく言えそうですが、100%とは言い切れません。そこに弱みがあり、つけ込まれる余地があります。

しかし、われわれは健康で長生きするために、賢く確率的に良い方法を選ぶべきなのです。長寿の皆さんは知ってか知らずか、この長寿のために確率的に良い方法を選択しながら、賢く生きてきた可能性（確率）が高いのです。

例えば現代において、私たちは頻繁に飛行機を利用します。墜落すれば、命を落とす確率は高くなります。気の弱い私は、風で機体が揺れるたびにいつも怯えています。しかし、そのように

怖がりの私が飛行機を利用するのは、事故の確率が格段に低いことを知っているからです。実際最近 10 年以上、日本では旅客機の死亡事故は発生していません（小型機は除く）。この間の利用者数は数億人です。このような低い確率に自分が入るとはさすがに思えないのです。

しかし、もし目の前でおぼれかけている人を見かけたとしても、なかなか助けに行けないでしょう。それは、自分も命を落とす確率が高いことを知っているからです。

このように、私たちはよりよい確率を求めて、選択しながら長寿を模索しているのです。そのためには、「正しいことを知る」必要があります。

