

妊婦さん ご家族のみなさまへ

妊娠おめでとうございます。
赤ちゃんのすこやかな成長のために、タバコの害についてゆっくり考えてみませんか？

妊婦さんとご家族の禁煙は、



小さな赤ちゃんへの大きな贈り物です。

妊娠中・産後のタバコの影響

妊娠中も、出産後も禁煙しましょう

妊娠中の喫煙

胎盤を通してお腹の赤ちゃんに、有害物質が届きます。

産後の喫煙

母乳を通じて赤ちゃんに有害物質が届きます。

タバコにより
高まる危険性

妊娠、出産への影響

- 切迫流産・切迫早産
- 低出生体重児
- 胎児の発育の遅れ 他

新生児・子どもが受けるタバコの影響

- 乳幼児突然死症候群
- 喘息 他

こんな病気になりやすくなる

- がん(子宮頸がんなど全身のがん)
- 心筋梗塞
- 慢性閉塞性肺疾患
- 脳卒中
- 糖尿病
- 歯周病 他

他にも、様々な病気のリスクが

直接喫煙しなくても…

タバコの害はこんなところまで及んでいます。

1 本人のタバコの影響

能動喫煙：ファーストハンドスモーク



主流煙（喫煙者が吸う煙）

副流煙（火のついた先からの煙）

3 大有害物質

主流煙の

ニコチン
2.8~19.6倍

タール
1.2~10.1倍

一酸化炭素
3.4~21.4倍

副流煙は更に危険！^(※1)

2 タバコの煙による影響

受動喫煙：セカンドハンドスモーク

3 タバコを消した後の残留物質による影響

残留受動喫煙：サードハンドスモーク

時間が経過した後も、衣服や髪、部屋や車内等に有害な化学物質が残ります。

けむいよ!!



福島県では、妊娠中の妊婦の喫煙率が2.2%(全国2.0%)であり、また、育児期間中の両親喫煙率は父親が43.0%(全国33.1%)、母親8.4%(全国5.6%)^(※2)と、全国と比較しても割合が高く、赤ちゃんがタバコの害に触れる機会が多くなっています。



(※1 厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト たばこの煙と受動喫煙)

(※2 令和2年度「乳幼児健康診査問診回答状況」より)

ご家族のみなさまへ

ご家族のタバコは、**妊婦さん**と**赤ちゃん**の両方に悪影響を及ぼします。
新しい家族を迎えるために、
快適な環境を整えてあげたいですね！
まず、あなたにできること・・・

それは、**禁煙**  **です！！**

ご家族が今すぐ
できることは

例えば

- 外で吸う
- 車の中では吸わない



どんなときに、吸いたくなりますか？
そのときの対処法を考えてみましょう。

- 顔を洗う
- 歯磨きをする
- 散歩をする
- 飲み物を飲む
- ガムを噛む
- 深呼吸をする
- 周りの人に禁煙していることを伝える



禁煙すると…**お金に余裕もできます！**

(タバコ代：1日1箱 500円換算)
1年間で約18万円

子どものために使ってみませんか？



他にも、
肌がきれいになる
部屋が汚れなくなる
臭いと言われなくなる等
良いことがたくさんあります！

無理なく禁煙するために
専門家に相談してみるのも一つの方法です。

禁煙外来では、やめられない喫煙は「**ニコチン依存症**」
という病気として治療します。

薬物療法や**行動療法**等を上手に活用すると、自力での
禁煙に比べて楽に禁煙を開始できます。

- 禁煙外来は
インターネットで検索をするか、
最寄りの保健所等へお問い合わせ下さい。
- 薬局に相談
ニコチンパッチ・ニコチンガムを購入

※お腹の赤ちゃんや、母乳で育つ赤ちゃんに影響があるため、
妊娠中・授乳中の方へは使用できません。



医療機関と本人の双方
が一定の条件を満たせば
保険適用になります。

妊娠中の方は、**かかりつけ医に**
まずは相談してみましょう。



ご存知ですか？豆知識

工場排煙や自動車の排気ガスによる大気汚染で話題の『**PM2.5**』。大気中に浮遊している粒子状物質のうち粒径が $2.5\mu\text{m}$ ($1\mu\text{m}=1\text{mm}$ の 1000 分の 1) 以下の微粒子ことで、**タバコの煙は典型的な PM2.5** です。タバコの煙やその残留物質は、非常に細かく、肺の奥まで入っていき**喘息**、**気管支炎**、**心臓病**等のリスクを高めます。また、空気は区切りがないので容易に拡散し、たとえ換気扇の下で吸っても受動喫煙の害を防ぐことはできません。