

## 大切な家族とあなたのために

～禁煙にチャレンジしませんか～



荒尾市

## 家族みんなで禁煙チャレンジ！



### 自力で頑張る！

- ★ 禁煙しやすい環境を整える  
(禁煙宣言する、タバコや灰皿などを処分する、など)
- ★ 吸いたくなったときの対処法を考えておく  
(水やお茶を飲む、体を動かす、場所を変える、歯を磨く、など)

妊婦さん  
はこちら

### 禁煙補助剤で！

※妊娠中は  
使用できません

- 薬局・薬店で購入する
- ★ ニコチンパッチ(低～中用量)  
パッチを皮膚に貼って使用します。ニコチンを少しずつ補給してニコチン切れの症状を和らげます。
  - ★ ニコチンガム  
ニコチン入りのガムを噛むことでニコチン切れを紛らわします。

### 禁煙外来で！

※妊娠中は  
使用できません

- 医療機関へ行き治療をする  
\* 保険診療で治療可能
- ★ ニコチンパッチ  
ニコチンパッチを使用する。  
(パッチを皮膚に貼り、ニコチンを少しずつ補給し、ニコチン切れの症状を和らげます)

### 子どもに将来タバコを吸って欲しいですか？

親がタバコを吸う姿を見て育った子どもは、ごく自然にタバコを受け入れてしまい、将来喫煙者になりやすい傾向があります。  
タバコの煙には人体に有害な物質が含まれており、がんや脳卒中などのリスクが高くなったり、動脈硬化や呼吸器障害等が起こりやすくなります。  
子どもの将来のためにも、子どもに喫煙習慣を伝えない努力を始めましょう。

ご妊娠、おめでとうございます！

嬉しい気持ちと同時に、「お腹の赤ちゃんは元気かな？」「どんな生活を送ればいいのか？」などの不安もわいてきたかもしれません。

元気な赤ちゃんと出会うために、家族みんなでできることがあります！

この機会に、家族みんなで「禁煙」に取り組んでみませんか！？

禁煙も立派な育児の一つです！



妊娠中にタバコを吸うと、**子宮や胎盤の血流が悪くなり、赤ちゃんの成長に必要な酸素や栄養素が十分に届きません。**また、一酸化炭素により赤ちゃんが酸欠になってしまうことも...

また、赤ちゃんは、**お腹の中で息をする練習をしています**が、お母さんがタバコを吸うたびに、**その動きが止まっていることが分かっています。**

流産1.5倍

早産1.4~1.5倍

(妊婦が喫煙した場合)

妊娠合併症の危険度UP

(前置胎盤、常置胎盤早期剥離、出血など)

低体重児出生※2.8倍

(両親が喫煙者の場合)

※出生時の児の体重が2500g未満



ニコチンを含んだ母乳を飲むことで、赤ちゃんに**ニコチン中毒症状**が現れることがある。  
(イライラ、眠らない、吐く、下痢など)

誤飲事故のトップはタバコ！

タバコには、子どもを死に至らしめる量のニコチンがわずかに1本に含まれており、大変危険です。吸殻の入った灰皿の水も危険！

**やけどや火災の危険**も忘れてはいけません。



乳幼児突然死症候群

(SIDS)4.7倍！

(両親が喫煙者の場合)

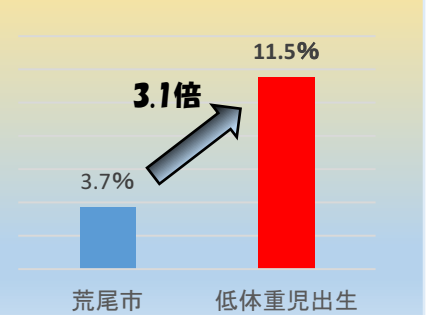
喘息や急性気管支炎、中耳炎、急性

咽頭炎等にかかりやすくなります。



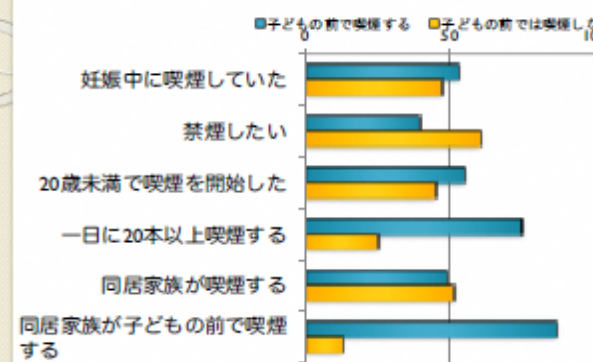
低体重児を出産した産婦さんは、市全体の産婦さんと比較しても、妊娠中に喫煙している割合が高いことが分かっています。  
※低体重児の出生には喫煙以外の要因も関係している場合があります。

妊娠中の喫煙率



出典：H28年度3か月児健診問診表

### 産後の喫煙行動に影響する因子



家族が子どもの前で喫煙する家庭では母親も子どもの前で吸い始める。

坂東春美ら. Kitakanto Med J 2009; 59: 345-350

同居家族が子どもの前で喫煙する家庭では、せっかく妊娠中に禁煙をしたお母さんがまた喫煙を再開する割合が高いことが分かっています。

妊婦さんが出産後も禁煙を継続するためには、家族の協力が必要です。

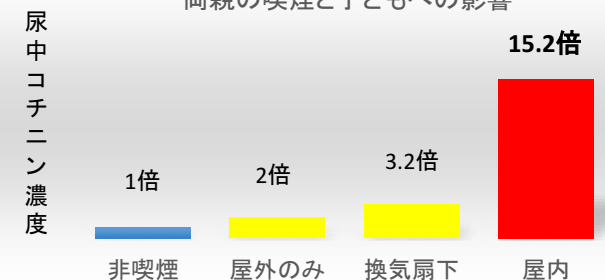


換気扇の下や戸外でタバコを吸っても、**煙に含まれる有害物質は広い範囲に広がり、周囲の人に影響を及ぼします。**



出典：禁煙Q&A どうしてタバコを吸っちゃいけないのタバコについて考えよう

両親の喫煙と子どもへの影響



※コチニン：ニコチンが体内で代謝されることにより作られる科学物質。タバコの煙の摂取レベルを示す。