



# お腹の赤ちゃんを タバコの害から守ろう!

## 妊婦の喫煙は胎児に悪影響!!

ニコチンは、胎盤への血液量を減らし、胎児に運ばれる酸素や栄養を少なくしてしまいます。低酸素・低栄養状態が続くと、**流産や早産、胎児奇形、低出生体重児、乳幼児突然死症候群の発症につながります。**



### 妊娠初期

- 胎児奇形
- 胎児死亡

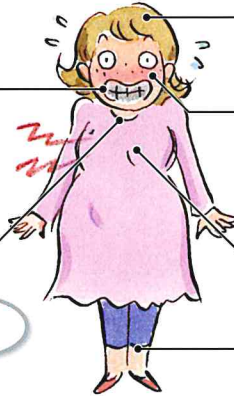
### 妊娠中期以降

- 胎児発育不全
- 前置胎盤
- 早産
- 低出生体重児 など

## 妊婦の健康も損なう

- 独特の口臭
- 歯のヤニ・黄ばみ
- 歯肉・口唇の変色
- 歯周病

- 咳・たん
- 声がれ
- 気管支炎
- 息切れ
- 気管支喘息



- 脳の働きの低下

- 肌荒れ
- しわ・しみ
- そばかす・黒ずみ

- 動悸
- 心筋梗塞

- 骨粗しょう症

## 産後の再喫煙も危険大

### ❖ 子どもへの影響 ❖

- 母乳を介してニコチンが伝わることによる、不眠、嘔吐や下痢、脈拍の上昇、哺乳量の減少等の中毒症状
- 乳幼児突然死症候群、中耳炎、ぜんそく など
- 子どもの誤飲事故(小児の誤飲事故原因製品の第1位)



### ❖ 産婦への影響 ❖

- 不妊症
- がん発症率の上昇



## 家族の協力が大切です

残念なことに、妊娠中に禁煙していた女性の産後再喫煙率は1年後には6割と言われています。再喫煙の原因の一つとして、「パートナーや同居家族の喫煙」があります。生まれてくる我が子を思い、頑張って禁煙をしている妊婦の気持ちに寄り添い、パートナーや家族も一緒に禁煙することが大切です。

**禁煙は生まれてくる子への最高のプレゼントです!**

禁煙治療や禁煙外来の詳細は、  
大田区ホームページ  
「たばこと健康」参照。

大田区 たばこと健康 検索

### 禁煙すれば、良い事たくさん♪

#### ● 美容に効果的

血行が良くなり、肌荒れ・肩こりの解消や母乳量の増加につながります。また口臭も消えます。

#### ● お金が貯まる

1か月で6,450円、1年で78,000円の節約ができるため、赤ちゃんと一緒に家族旅行にも行けます(1日10本、1箱430円で計算)。

#### ● 喫煙に関わる時間を他に使える

外出先で喫煙場所を探す必要もなくなり、家族と一緒に過ごす時間が増えます。



## お腹の赤ちゃんをタバコの害から守ろう!

### こんな吸い方をしても受動喫煙は防げません!

#### ベランダで吸う

サッシが閉まっても隙間からタバコの煙が入り込みます。



#### 換気扇の下で吸う

換気扇でタバコの煙を全て外に出すことはできません。



#### 空気清浄機のそばで吸う

タバコの煙の96%は気体です。気体は空気清浄機を素通りしてしまうので有害な成分を取り除けません。



#### 車の窓を開けて吸う

乗用車では走行時に窓を開けていても、受動喫煙をしていることが証明されています。



### 受動喫煙から身を守るポイント

【ステッカーの一例】

#### ポイント①

飲食店などは「分煙」ではなく、「全面禁煙」の店を選びましょう。



令和元年9月1日から飲食店に喫煙状況が分かるステッカーの店頭掲示が始まります。お店選びの参考にしましょう。



#### ポイント②

自宅では絶対に吸わせない。



煙に含まれる有害物質が床の上、カーテン、カーペット、壁紙等に付着し、非喫煙者に害を及ぼします。

#### ポイント③

家族に喫煙者がいる場合は、禁煙について話し合みましょう。



妊婦健診時に同行してもらい、医師や助産師等から話をしてもらうのも一つです。

### 電子タバコは本当に安全?

紙巻たばこに比べ、「健康リスクが少ない」「受動喫煙の危険がない」と思っているかもしれませんが、実際には安全性が科学的に確認されていません。ニコチンが含まれている商品の場合は、喫煙者の呼気にニコチンが含まれるため、受動喫煙の危険性があります。



### 家族も禁煙して、受動喫煙の害をゼロにしましょう

妊婦の目の前や室内で吸わないというだけでは、受動喫煙はゼロになりません。妊婦の受動喫煙をゼロにするには**家族も禁煙することが大切です**。禁煙補助剤や禁煙外来などを利用し、楽に確実に禁煙を目指しましょう!



☞ 保険診療で禁煙治療を行っている区内医療機関リストについては、**大田区ホームページ「たばこと健康」**参照。

大田区 たばこと健康 検索