



生まれてくる赤ちゃんを たばこの害から守ろう

参考:厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」(平成28年8月)

ご存知ですか?たばこの害



妊娠中の喫煙はやめましょう

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれています。妊娠中にたばこを吸うと、胎盤を通して赤ちゃんに送られる酸素や栄養が減少します。その結果、早産や低出生体重児の誘因になるだけでなく、妊婦や赤ちゃんの生命に影響を及ぼすこともあります。



《喫煙による妊婦・赤ちゃんへの健康影響》

- ・早産
- ・低出生体重児、胎児の発育遅延
- ・常位胎盤早期剥離 ・前置胎盤
- ・乳幼児突然死症候群 (SIDS) など



受動喫煙にも気をつけましょう

たばこの有害物質は、喫煙者が吸う「主流煙」だけでなく、たばこの先から立ち昇る「副流煙」やたばこを吸う人が口から吐き出す「呼出煙」にも含まれています。

たばこを吸わない人も、周囲の人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」により、健康に影響を受けることがわかっています。とくに、妊婦や赤ちゃんの健康に重大な影響を及ぼします。

副流煙

呼出煙

《受動喫煙による妊婦・赤ちゃんへの健康影響》

- ・低出生体重児、胎児の発育遅延
- ・乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- ・喘息 ・中耳炎 など

副流煙には、主流煙に比べて
血液の流れを悪くするニコチンが、**2.8~19.6倍**
発がん性物質を含むタールが、**1.2~10.1倍**
体を酸欠状態にする一酸化炭素が、**3.4~21.4倍**
多く含まれています



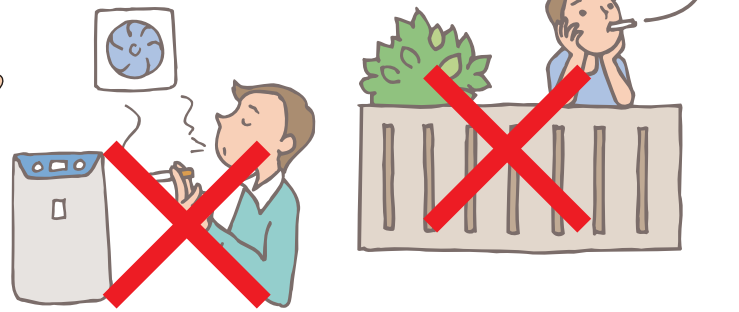
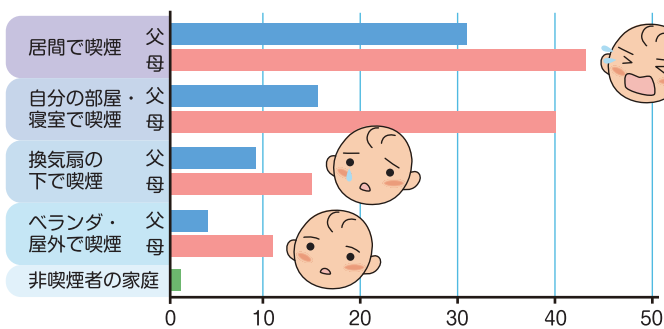
主流煙

妊婦や子どもの近くで吸わなければ大丈夫？

下のグラフは、父もしくは母がたばこを吸う家庭の子どもの尿に含まれるコチニン濃度を調べたものです。たばこに含まれるニコチンは、体の中でコチニンという物質になって、尿から排出されます。つまり、尿中コチニン濃度が高いということは、**子どもが周りの大人の吸うたばこの煙の影響（受動喫煙）を受けていること**を示しています。

換気扇の下やベランダなど、吸う場所に配慮した場合でも、父もしくは母がたばこを吸う子どもの尿からは、両親がたばこを吸わない子どもの**4～15倍**のコチニンが出ています。

受動喫煙の影響比較 子どもの尿中のコチニン濃度(ng/ml)



見えないたばこの煙にも気をつけて



たばこの煙が消えた後も、煙に含まれる有害物質は**空気中に残ります**。さらに、家の壁やカーテン、ソファなどに付着したたばこの煙は空気中の成分と反応し、発がん性物質などの**有害物質を発生**します。

加熱式たばこなら大丈夫？

加熱式たばこは、煙や臭い、有害物質が少ないたばことして人気を集めています。

燃やさないため副流煙は出ませんが、吸った人の呼気からは、ニコチンやホルムアルデヒド、PM2.5など有害物質が吐き出されています。

加熱式たばこによる受動喫煙の健康影響はまだ明らかになっていませんが、**妊婦や子どもの近くで吸うのはやめましょう**。

赤ちゃんを迎える準備として禁煙に取り組みましょう



たばこの害から赤ちゃんを守るためには、**禁煙することが最も大切**です。お母さんだけでなく、お父さんや周りの家族も禁煙に取り組みましょう。

保健センターは、みなさんの禁煙を応援しています。少しでも「禁煙しようかな」と思われた方は、ぜひご相談ください。

ご相談は...

○中保健センター 岐阜市都通2丁目19番地

(令和5年5月8日から) 岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬ガラスル35 3階

○南保健センター 岐阜市茜部菱野1丁目75番地2

○北保健センター 岐阜市長良東2丁目140番地

TEL 252-0632

TEL 214-6630

TEL 271-8010

TEL 232-7681

