



子ども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

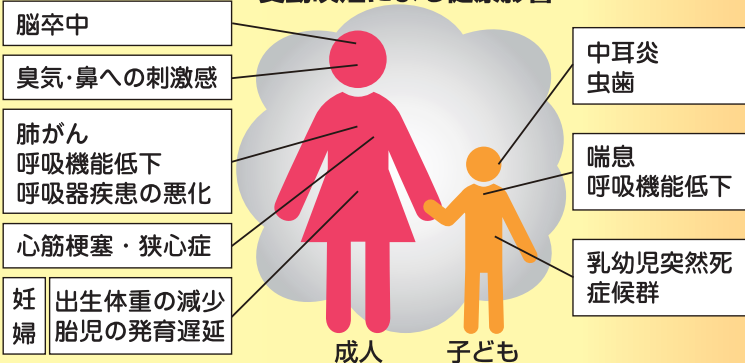


たばこの煙には、多くの有害物質が含まれています。有害物質は、喫煙者が吸う「主流煙」だけでなく、たばこの先から立ち昇る「副流煙」やたばこを吸う人が口から吐き出す「呼出煙」にも含まれています。子どもなどたばこを吸わない人も、周囲の人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」により、健康に影響を受けることがわかっています。

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、発がん性物質を含むタールが、体を酸欠状態にする一酸化炭素が、

2.8~19.6倍
1.2~10.1倍
3.4~21.4倍
多く含まれています

受動喫煙による健康影響



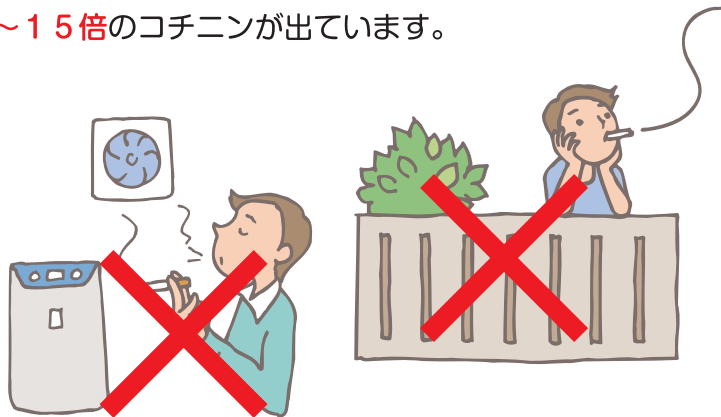
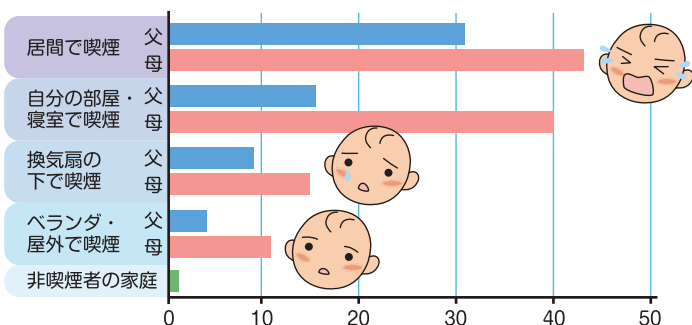
日本では、
年間約1万5千人が
受動喫煙により死亡していると
推計されています

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)



見えないタバコの煙にも気をつけて



タバコの煙が消えた後も、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タバコ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。

加熱式タバコなら大丈夫？

加熱式タバコは、煙や臭い、有害物質が少ないタバコ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。

加熱式タバコ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。

大切な家族のために禁煙に取り組みましょう

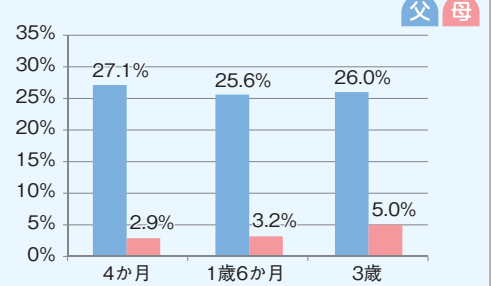
子どもの成長とともに、喫煙を再開してしまう方もいます。

子どもへの影響はもちろん、タバコを吸っていると、「**肌のツヤやハリが失われシワが増える**」、「**歯が黄ばむ**」、「**骨粗しょう症になりやすくなる**」などの影響もわかっています。

子どもと自分の健康のために、お母さん、お父さんだけでなく周りの家族も禁煙に取り組みましょう。

タバコをやめられないのは、**意志が弱いからではありません**。ニコチンの依存性によるものです。自分に合った禁煙方法を見つけましょう。

乳幼児健診時の父母の喫煙状況



岐阜市乳幼児健診時のアンケート結果(令和3年度)

主な禁煙方法

自分で頑張る方法



自力で禁煙に取り組む方法。禁断症状が比較的軽いライトスモーカー向きです。ただし、自力の場合は体重が増加しやすいので注意が必要です。気持ちに余裕がある時期から開始するのが秘訣です。

ニコチンガムを使う方法



ニコチンをガムから摂り入れ、吸いたい気持ちを和らげる方法。薬局や薬店で購入でき、禁煙開始後のつらい禁断症状を軽減することができます。入れ歯や仕事中に噛めない方は、他の方法がお勧めです。

ニコチンパッチを使う方法



皮膚に貼ったパッチからニコチンを吸収し、吸いたい気持ちを和らげる方法。禁断症状を抑える効果も優れています。薬局・薬店で購入することもできますが、保険は適用されません。

飲み薬を使う方法



医師の指導のもとで飲み薬を使う方法。ニコチンガムやパッチに比べて禁煙効果が高いと言われています。ミドルスモーカーやヘビースモーカーにおすすめで、条件を満たせば保険が適用されます。医療機関によっては、保険診療を行っていないところがありますので、必ず事前にご確認ください。

※妊娠中・授乳中の人、持病のある人は薬剤を使えない場合があります。必ず事前に、医師や薬剤師にご相談ください。

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 柳ヶ瀬グラスル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

