

タバコの害からお子さんを守りましょう

タバコの害からお子さんを守るには、お母さんやお父さん、周りの家族の協力が必要です。煙のない環境を作ること、タバコをやめることは、お子さんへの最大のプレゼントです！

タバコには危険がいっぱい

胎児への影響

- 低出生体重児
- 流産、早産

タバコに含まれる有害物質が、胎盤を通して胎児へ悪影響を与えます。胎児の子宮内での発育が遅れることがわかっています。



子どもへの影響

- 呼吸機能の低下
- 喘息
- 中耳炎
- 髄膜炎
- 言語能力の低下
- 落ち着きのなさ
- 将来の肥満、糖尿病

子どもがタバコの煙にさらされると、大人に比べていろいろな病気にかかりやすくなります。



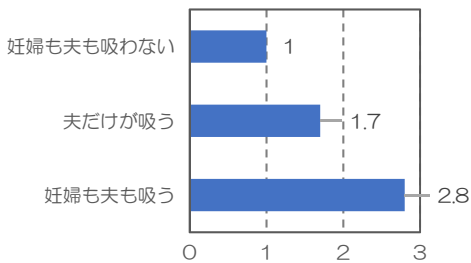
誤飲

1歳前のお子さんの誤飲事故の原因第1位にタバコがあげられています。

乳幼児突然死症候群

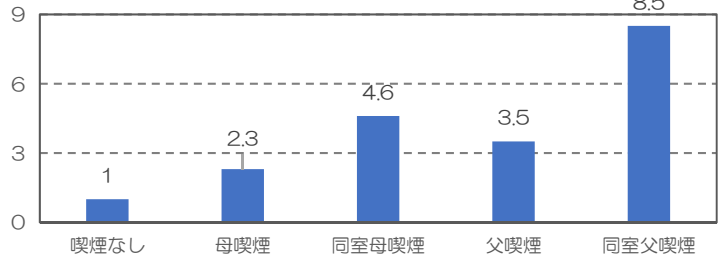
乳幼児突然死症候群にもタバコが関連していると考えられています。

妊婦と夫の喫煙習慣と低出生体重児の頻度



(中村「厚生」1988)

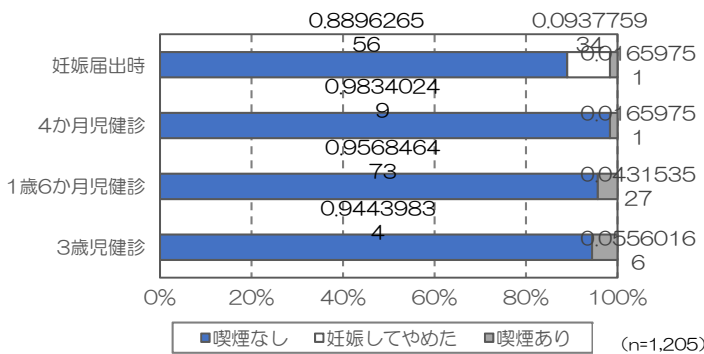
受動喫煙と乳幼児突然死症候群



(Klonoff-Cohen HS et al. JAMA 273:795, 1995.)

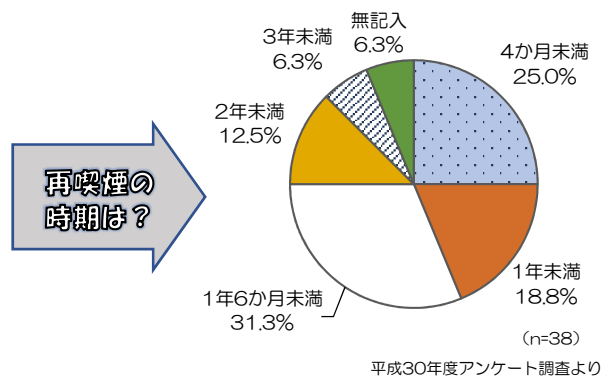
妊娠中・育児中の喫煙状況

下のグラフは、令和2年度に3歳児健診を受けたお子さんのお母さんの喫煙状況です。妊娠を機に禁煙しても、お子さんの年齢が上がるにつれて、再喫煙するお母さんが増えていきます。

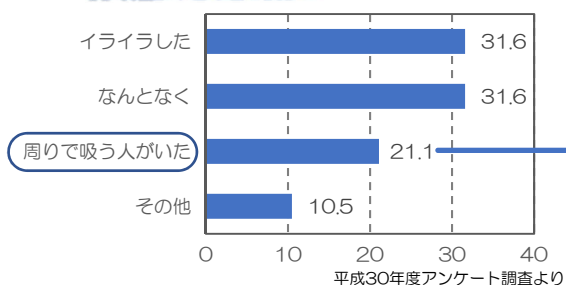


西尾市では、妊娠届出時とお子さんの健診時に妊婦さん・お母さんの喫煙についてお聞きしています。その結果、次のことがわかりました。

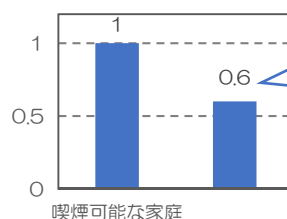
喫煙を再開した時期は、授乳が終わった1歳から1歳6か月未満が1番多くなっています。



再喫煙のきっかけは？



環境の差による喫煙再



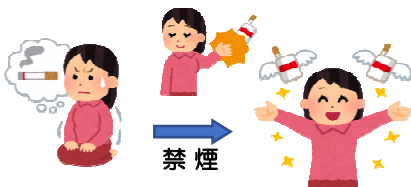
家族がタバコを吸わなければ、再喫煙率が40%も下がるのがわかっています。

Hyland A et al. Nicotine Tob Res 11:614-618, 2009.

こんな誤解していませんか？

タバコでストレス解消は大間違い！

タバコにはニコチンという物質が含まれています。タバコを吸うとイライラが解消されると感じている人もいますが、実はそのイライラはニコチン切れからくるものです。イライラの原因は家事や育児、仕事ではなく、**タバコそのもの**にあるのかもしれない。



加熱式タバコも安全ではありません！

加熱式タバコは紙巻きタバコよりも害が少ないといわれていますが、加熱式タバコもニコチンなどの有害物質が含まれていないわけではありません。喫煙や受動喫煙により健康へ悪影響を及ぼす可能性は否定できません。



換気扇では有害物質はなくなりません！

換気扇だけではタバコの煙を完全には排除できません。外で喫煙する場合でも、喫煙後30分間は吐く息から有害物質が出続けます。



愛知県のホームページに、たばこ対策のページがあります。



<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/0000007238.html>

禁煙すると、こんないいことが

たとえば、1箱580円のタバコを1日1箱吸っていると、タバコ代が膨大な金額になります。禁煙したら、そのお金でどんなことができるのか考えてみるのもいいですね。

1ヶ月で **17,400円**

3ヶ月で **52,200円**

6ヶ月で **104,440円**

1年で **211,700円**

家族旅行



禁煙を続けるコツ

禁煙の離脱症状（禁断症状）がどのようなものか知っておくことで、症状が現れたときに対処することができます。

- ・吸いたい気持ちになる
- ・イライラする
- ・落ち着かない
- ・頭痛がする



このような症状が、禁煙開始後数日～1ヶ月ほど続くことがあります。

そんなときには、以下のことを試してみてください

アメやガム、氷などを口にする
 歯磨きをする 熱いお茶を飲む
 深呼吸をする 軽く体を動かす
 趣味に没頭する など

禁煙していることを周囲に話して
 応援してもらうのもよい方法です。



市内の禁煙外来のある医療機関

医療機関名	所在地・電話番号	医療機関名	所在地・電話番号
あおぞらクリニック	志籠谷町山畔59-3 0563-65-5001	神谷内科整形外科	一色町松木島中切8 0563-73-4030
石川内科	今川町東大城15-1 0563-54-3631	こんどう内科	羽塚町新坂14-5 0563-59-6551
稲垣レディースクリニック	横手町北屋敷45-3 0563-54-1188	宮崎医院	吉良町吉田上浜32 0563-32-0141
いわさき内科クリニック	桜町4丁目3 0563-57-0001	森内科クリニック	寺津町白山68-1 0563-59-0700
おのだクリニック	西幡豆町三反田57 0563-62-5518	山本クリニック	羽塚西ノ山二丁目34番地 0563-58-0311
かとう皮フ科	徳次町下十五夜15-1 0563-54-9900	西尾市民病院	熊味町上泡原6 0563-56-3171
加藤耳鼻咽喉科	矢曾根町赤地70 0563-56-3309	詳しくは各医療機関へお問い合わせください。	