

赤ちゃん と たばこ

ご存じですか？

妊婦さんの周りでたばこ(紙巻たばこ、加熱式たばこ等)を吸うと、周りにいる妊婦さんも一緒にたばこの煙を吸い込みます(受動喫煙)。低体重児など胎児の発育が遅れる危険度が夫だけが吸う場合は1.7倍、妊婦さんも夫も吸う場合は2.8倍になります。



出典:中村正和、他:厚生指標、35:23-30、1988

さらにこんなリスクも…!

- 妊婦さんや周囲の人がたばこを吸うと、赤ちゃんはおなかにいる時から、たばこの影響を受け続けることになります。
- たばこを吸うと母乳分泌量にも悪影響! たばこを吸う母親は、たばこを吸わない母親に比べて母乳分泌量の減少がみられます。また、歯周病のリスクも高まります。

出典:厚生労働省 平成2年乳幼児身体発育調査



たばこの煙に含まれる「ニコチン」と「一酸化炭素」が妊婦さんの体とお腹の中の赤ちゃんに影響します。



生まれてきた赤ちゃんがたばこの煙を吸うと、乳幼児突然死症候群(SIDS)やアレルギー性鼻炎、気管支炎、中耳炎にかかりやすくなります。兵庫県受動喫煙の防止等に関する条例により、「妊婦は喫煙禁止・喫煙区域には立ち入らない」、また、「20歳未満の人や妊婦の周りでは喫煙してはならない」と定められています。

ニコチン

一酸化炭素

血管の収縮

ヘモグロビンと結合

子宮や胎盤への血液量減少

酸素の運搬能力低下

胎児の低酸素状態胎盤機能の低下

流産・早産 分娩時の異常
胎児の発育障害 乳幼児突然死症候群(SIDS) 等

Webサイト 健康ネット「たばこと妊娠」

胎盤の血管が縮み、血の流れが減少することで、胎盤の老化を早めるとともに、胎盤機能が低下することで早産の危険度が1.2倍~1.4倍上昇します。また、胎週数に比べ小さく生まれる確率が3~5倍上昇します。



ご本人や家族の妊娠や子育て、孫育てをきっかけに、ママもパパも、おじいちゃんもおばあちゃんも、みんなで協力して禁煙にチャレンジしてみませんか。

禁煙については裏面へ

やめたいのにやめられない……。これまでも、何度も禁煙してみたけれど……。

たばこがやめられないのは 2つの依存があるからです。

I ニコチン依存

ニコチン依存症とは、やめたくてもやめられない喫煙習慣のことをいい、**治療が必要な病気**とされています。

【ニコチン依存度テスト】TDS(Tobacco Dependence Screener) 次の10項目のうち5項目以上に該当すれば、ニコチン依存症と判定されます。	
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くたばこを吸ってしまうことがありましたか？
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか？ イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手の震え、食欲または体重増加
5	4の症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありましたか？
6	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？
7	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
8	たばこのために自分に精神的問題※が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？
9	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか？
10	たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？

※ 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

II 行動依存

食後の一服、ひと仕事終了後の一服など、条件反射のように喫煙してしまう(喫煙が生活習慣の一部になっている)状態のことをいいます。

長年の習慣を変えて、たばこを吸わない毎日という新しい習慣を身につけるために、まず、自分の喫煙行動を記録し、じっくり観察してみましょう。自分が、どんな時にどんな状況下で喫煙しているかがわかります。



代替行動例

「冷たい水、熱いお茶を少しずつ飲む」「カロリー控えめの飴やガムを食べる」「深呼吸をする」「歯をみがく」「場所を変える」など



イベントなどで肺機能測定を実施する場合は市ホームページでお知らせします。

COPDをご存じですか？

COPDは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。原因の90%以上が喫煙です。有害な物質が長期にわたって肺を刺激すると、細い気管支に炎症を起こす細気管支炎になったり、肺胞にまで及んで炎症を起こして肺胞の壁が破壊されて弾力がなくなる肺気腫となり、肺の空気をうまく吐き出せなくなります。また、COPDは肺がんや心血管疾患のリスクも高めます。

市販の禁煙補助剤で気軽にチャレンジ！

禁煙チャレンジには、工夫が必要です。自分にあった禁煙方法で、一度チャレンジしてみませんか？

薬剤師さんのいる調剤薬局、ドラッグストアで購入できます。ニコチンガムやニコチンパッチは、禁煙中、タバコの代わりにニコチンを補給することでイライラなどのニコチン切れ症状を軽くします。

● ニコチンパッチ

ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。
1日1回、上腕やお腹などに貼ります。



● ニコチンガム

ニコチンを含んだガムで、口の粘膜からニコチンを吸収します



禁煙治療でガツンとチャレンジ！

保険診療による禁煙治療が開始されています。

<健康保険等で禁煙治療を受ける条件>

- ①ニコチン依存症テストで5項目以上該当
- ②35歳以上の方は1日平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上
*35歳未満の方は、この項目が除外されます
- ③1か月以内に禁煙を始めたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることに文書で同意している



健康保険等を使った禁煙治療では、8~12週間で計5回の診察を受けます。禁煙治療にかかる費用(自己負担分3割として)は、約3か月で13,000~20,000円程度(処方される薬により変わります)です。禁煙外来については、各医療機関にお問合せのうえ、ご受診ください。

「禁煙ってイメージがわからない…」そんな方は、スワンスワン相談へ！

保健所等で保健師が随時、禁煙相談を実施しています。

【予約先】健康支援推進担当

電話 06-6435-8967

FAX 06-6435-8968

* 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市ホームページはこちら



お問い合わせ

尼崎市保健所 健康増進課 電話 06-4869-3033 FAX 06-4869-3049