

赤ちゃんタバコ

妊婦さんの周りでタバコ(※)を吸うと、となりにいる妊婦さんも一緒にタバコの煙を吸い込みます(受動喫煙)。

(※)紙巻タバコ、加熱式タバコ等

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 1.7倍
妊婦さんも夫も吸う場合 2.8倍

(中村正和、他:厚生指標、35:23-30、1988より)



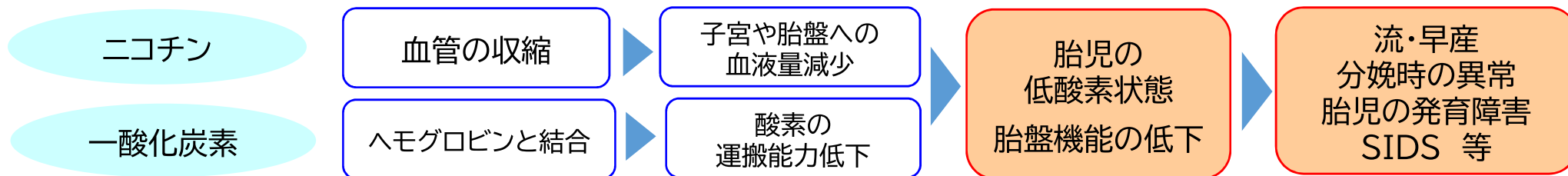
妊婦さんや周囲の人がタバコを吸うと、赤ちゃんはおなかにいる時から、タバコの影響を受け続けることとなります。

タバコを吸うと**母乳分泌量にも悪影響!!!**
タバコを吸う母親は、タバコ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。

(厚生労働省:平成2年乳幼児身体発育調査より)

また、**歯周病のリスク**も高まります。

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。



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。胎盤の老化を早め、胎盤機能を低下させます。

早産の危険度が1.2倍~1.4倍上昇。
胎週数に比べ小さく生まれる確率が3~5倍上昇。



生まれてきた赤ちゃんがタバコの煙を吸うと **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が見直され、令和2年4月1日から「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。

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.....。

タバコ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？ 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？
4. 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、手のふるえ、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 ^(注) 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？

(注) 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、ひと仕事終わった後の一服など、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、タバコ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

禁煙チャレンジには、工夫が必要。方法も色々。
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？

① 市販の禁煙補助剤で気軽にチャレンジ

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。

② 禁煙治療でガツンとチャレンジ

2006年より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

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間で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ヵ月で12,000~17,000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。

③ 「禁煙ってイメージがわからない…」 そんな人は、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、市のホームページをご覧ください。

市のHPIはこちらから



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