

自分・家族を守るためにも

禁煙を始めませんか？

妊婦さんへの影響

- 早期・前期破水
- 先天異常
- 低出生体重児
- 胎盤の異常
- 妊娠高血圧症候群
- 常位胎盤早期剝離

👤 ニコチンは、胎盤への血液量を減らし、胎児に運ばれる酸素や栄養を少なくしてしまい、お腹のなかの赤ちゃんが苦しい状況になってしまいます…



非喫煙者の約5倍

- ⚠️ お母さん自身の身体にも以下の影響があります
- 脳の働きの低下
 - 心筋梗塞
 - 息切れ
 - 歯周病
 - 骨粗鬆症

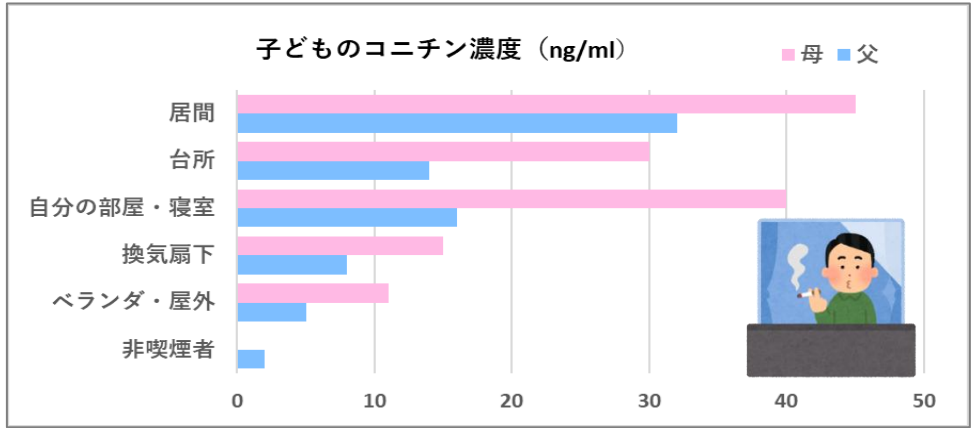
喫煙すると、早産のリスクが非喫煙者の **5倍以上!**

参考：日本産婦人科学会 飲酒、喫煙と先天異常

子どもへの影響

- 乳幼児突然死症候群：**4.7倍**(※両親共に喫煙者の場合)
- 肺炎や気管支炎にかかる割合：**1.5~2.5倍**
- 中耳炎：**1.2~1.6倍**
- 気管支ぜんそく：**1.5倍**

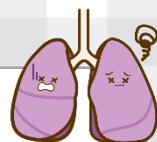
タバコに含まれる「ニコチン」は身体の中で代謝され、「コニチン」いう物質になって尿で排出されます。「コニチン」の濃度でどのくらいタバコの煙を吸い込んでいるかわかります。この表は、お父さんやお母さんがたばこを吸う場所ごとにコニチンの濃度を比べたものです。



参考：喫煙と健康～喫煙の健康影響に関する検討会報告書～ (2016)

⚠️ 気を付けて外で吸っていても、子どもや家族に煙を吸わせてしまいます。

タバコには、こんな危険もある！



COPD（慢性閉塞性肺疾患）

在宅酸素療法



COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、肺の機能が低下して呼吸困難を招く病気です。別名「**タバコ病**」とも言われており、喫煙者の約2割がかかるとされています。

COPDが進行し、低酸素症が進行してしまった場合は、**在宅酸素療法**が導入されます。

日本のCOPDの原因の90%が喫煙によるものと言われています。

早期に禁煙するほど、COPDの発症・進行を遅らせることができます！

新型タバコ

電子タバコ：香料などが入った「リキッド」と呼ばれる**液体を加熱する**新型タバコ。

※「リキッド」にはニコチンは含まない。

電子タバコの受動喫煙の害は不明な部分が多い。ホルムアルデヒドなど、アレルギーの原因となる有害物質が検出されているため、吸い続けることでなんらかの健康被害や発がんのリスクを高める可能性があります

加熱式タバコ：**タバコ葉を加熱する**新型タバコ。

身体に取り込むニコチンの量は、紙巻タバコと同等かそれ以上。タールは70%程度であり、健康への悪影響やリスクの低減は期待できません



禁煙について

◎自力で頑張る

禁煙する理由をはっきりさせる、周囲へ禁煙の決心を伝える、禁煙開始日を決める等が有効です。

◎ニコチンガムを使う **薬局**

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です。吸いたい衝動に襲われた際に即効性があります。

◎ニコチンパッチを使う **薬局・医療機関**

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ます。1日中安定した高い効果が得られます。

◎飲み薬を使う **医療機関**

吸いたい気持ちを抑え、禁煙してもおいしいと感じなくなります。

タバコがやめれないのは、意思が弱いからではありません。依存性のある物質が強く影響しています。自身の意思だけで難しい場合は、禁煙外来もご検討ください。下記では、禁煙についてのご相談を承っております。



お問い合わせ

三郷市 健康推進課 地域保健係

☎ 048-930-7772