

たばこの煙から子どもを守ろう



受動喫煙防止シンボルマーク

たばこには、約**5300種類**の化学物質と**70種類以上**の発がん物質が含まれています。

妊婦さんがたばこを吸うと…

ニコチンの影響

血管の収縮

子宮内や胎児の
血流減少

胎児に栄養と酸素が
届きにくい

一酸化炭素の影響

血液中の酸素不足

早産や妊娠合併症
低出生体重児
心疾患などの先天異常

などへの関連が報告されています。



家族がたばこを吸っていると受動喫煙の影響が…

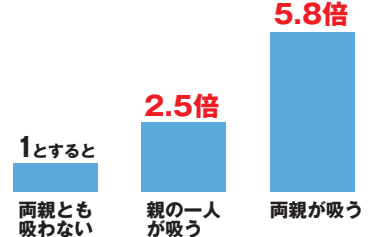
子どもへの影響

- ・乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- ・低出生体重児
- ・気管支炎、肺炎、ぜんそく
- ・中耳炎
- ・むし歯など

受動喫煙とは：

他の人の喫煙によって生じた「副流煙：たばこの先から出る煙」と「呼出煙：吐き出した煙」を吸うことです。

両親の喫煙と
乳幼児突然死症候群のリスク



厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針より

これらも周囲の人への受動喫煙になります



換気扇の下で吸う



ベランダで吸う



車の窓を開けて吸う

たばこの匂いが染み
ついた壁や床、家具も
健康への影響があります



⚠️「加熱式たばこ」にも有害物質が含まれています。
少量でも健康に悪影響を与える可能性が指摘されています。



たばこをやめるといいこといっぱい！

からだ

- ・たんや咳がなくなる。
- ・目覚めがさわやかになる。
- ・呼吸をするのが楽になる。
- ・食事がおいしくなる。
- ・肌の張りが戻ってくる。
- ・がんや動脈硬化などの病気のリスクが低くなる。など



経済面

例えば、1箱500円のたばこを1日1箱吸っている場合
1か月で約1万5千円、1年で約18万円
を節約できる。



たばこを吸うことでストレスを解消できる？

ストレス解消のための喫煙…。
実はストレスを作り出す原因になります。

たばこを吸った直後にストレスは減少しますが、時間が経つと離脱症状
(イライラする等)が現れ、また、たばこが吸いたくなりストレスが高まります。

●禁煙にチャレンジ

①吸いたい気持ちをコントロールする方法

- 1 喫煙と結びついている行動パターンを変えよう
 - ・朝一番の行動順序を変える
 - ・コーヒーやアルコールを控える
- 2 喫煙のきっかけとなる環境を変えよう
 - ・たばこやライターを処分する
 - ・たばこが吸いたくなる場所を避ける

3 喫煙の代替りの行動を実行しよう

- ・歯を磨く
- ・冷たい水を飲む
- ・深呼吸をする



②禁煙治療を受けよう

医療機関で、カウンセリングや生活指導といった精神面での禁煙サポート、ニコチンパッチなどを使用した治療を行います。

禁煙外来一覧 ➡ [三重県内の禁煙治療に保険が使える医療機関](#)



***妊婦は産婦人科医に相談しましょう。**