

# タバコから赤ちゃんを守りましょう

生まれてくる赤ちゃんにきれいな空気をプレゼント

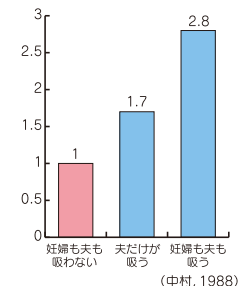
## おなかの中の赤ちゃんへの影響が心配です

### 妊婦さん本人がタバコを吸うと…

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させる作用があり、お母さんの血流が減るため赤ちゃんへ栄養と酸素が届きにくくなります。

- 早産や流産、死産の原因になるといわれています
- 低出生体重児(2,500g未満)で生まれる率が高くなります

赤ちゃんの発育にも悪影響  
妊婦と夫の喫煙と低出生体重児の頻度



### 妊婦さんが吸わなくても、周りの家族が吸っていると…

主流煙（直接タバコから吸い込む煙）に比べ、副流煙（火のついたタバコの先から立ちのぼる煙）には多くの発がん性物質や刺激性物質が含まれます。

吐き出された主流煙と副流煙を吸うことを**受動喫煙**といいます。

- 受動喫煙でもお腹の赤ちゃんの成長に悪影響があります

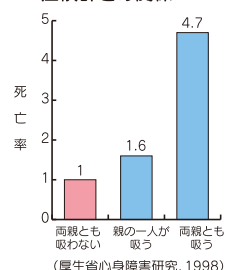


### 出産後も…

- 赤ちゃんが乳幼児突然死症候群（SIDS）になりやすくなります
- 赤ちゃんがタバコを誤って食べたり、ライターなどでやけどをすることもあります（子どもの誤飲事故の第1位はタバコです）
- ニコチンは母乳に移行し、赤ちゃんがニコチン中毒の症状（ぐずぐずしたり、よく眠れない、下痢、嘔吐、頻脈など）を起こすことがあります



喫煙と乳幼児突然死症候群との関係



## 換気扇の下や外で吸っても、見えない煙が部屋に広がっています

受動喫煙で子どもの体内に入るニコチンの量は、親が全く吸わない場合を‘1’とすると、

空気清浄機も有害ガスは取り除けません

15倍

室内

3.2倍

換気扇の下

2.0倍

戸を閉めた屋外

車内でのタバコも気をつけて！



健康増進法が改正され、屋外や家庭でも望まない受動喫煙への配慮が必要となりました。

ご存じですか？

## イエローグリーンキャンペーン

「**受動喫煙をしたくない・させたくない**」という意思表示をする活動です。イエローグリーンリボンシールを身につけて、あなたと大切な人をたばこの煙から守りましょう。

※シールは母子健康手帳交付時にお渡ししています。



## 赤ちゃんが 生まれた後にも

「出産後すぐ」と「母乳を終了してすぐ」が喫煙再開の多い時期です。  
赤ちゃんはいつもお母さんや周りの家族と一緒にいます。目の前で吸わなくてもタバコの煙は赤ちゃんに確実に悪影響を与えます。  
赤ちゃんがずっと元気に育つためにも家族みんなでタバコのない生活を!

## タバコをやめられないのは、 ニコチン依存のせい

タバコに含まれるニコチンには、依存性があり、その依存性の強さは、アルコールや覚せい剤などの薬物と変わらないことが分かっています。喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症という病気なのです。



## 禁煙のメリット

- 血行がよくなり肌荒れ・しみ・そばかすを防ぎ、顔色がよくなります
- 病気(がんや動脈硬化、歯周病など)の危険が減ります
- 喫煙場所を探す必要がなくなります
- タバコにかかる出費が減ります

## 「禁煙しよう」と思ったら

### ◆ やめると決めたら、周りの人に禁煙を宣言して、応援してもらいましょう

- 吸いたくなったら、喫煙の代わりになる行動で吸いたい気持ちをそらしましょう(深呼吸、冷たい水や熱いお茶を口にする、ストレッチなど)
- 吸えない環境をつくりましょう(灰皿やライターを捨てる、周りの人にそばでタバコを吸わないようお願いする)

### ◆ 保健所の禁煙サポートを利用する

各区の保健福祉センター(保健所)や総合支所では、ニコチンの禁断症状に上手に対応し禁煙できるように、面談や電話、手紙などによる個別サポートを行っています。詳しくは、下記の問い合わせ先にご確認ください。

### ◆ 禁煙補助剤・禁煙外来を利用する ～周りの家族の方にオススメの方法です

タバコ以外のものからニコチンを摂取して、禁煙による禁断症状(ニコチン離脱症状)を軽くします。ニコチンガム、ニコチンパッチ、飲み薬があります。禁煙補助剤には、薬局で手に入るものと、医師の処方箋が必要なものがあります。

胎児への安全性が確立していないことやニコチンが乳汁に移行することから、妊婦さん、授乳中の方には向かない方法ですが、周りの家族の方にオススメの方法です。

#### 1 禁煙支援薬局に相談

宮城県薬剤師会が認定した禁煙支援・指導を行う薬局です。禁煙をお考えの方はお近くの禁煙支援薬局にぜひご相談ください。

#### 2 禁煙治療のできる病院・診療所に相談

一定の条件を満たす方については、ニコチン依存症の治療に保険が適用されます。医療機関によっては、保険診療を行っていないところがありますので、必ず、事前にご確認ください。

禁煙支援薬局や禁煙治療実施医療機関は、仙台市ホームページ「仙台市健康づくりお役立ち情報」または下記の問い合わせ先にご確認ください。



### お問い合わせは

- ◆ 青葉区家庭健康課 電話: 225-7211
- ◆ 宮城総合支所保健福祉課 電話: 392-2111
- ◆ 宮城野区家庭健康課 電話: 291-2111

- ◆ 若林区家庭健康課 電話: 282-1111
- ◆ 太白区家庭健康課 電話: 247-1111
- ◆ 秋保総合支所保健福祉課 電話: 399-2111
- ◆ 泉区家庭健康課 電話: 372-3111

仙台市健康福祉局健康政策課

電話: 022-214-3894 / FAX: 022-214-4446 E-mail: fuk005520@city.sendai.jp

仙台市 健康づくりお役立ち情報

検索

