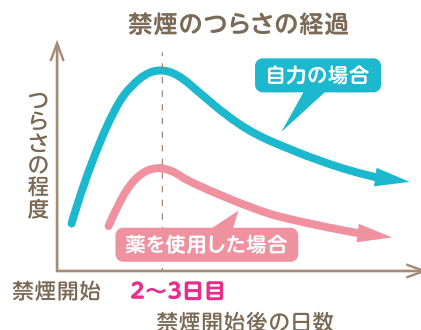


✓ 最初の3日間を乗り切りましょう。

- 禁煙を始めてから2～3日目は、ニコチン切れの症状が一番つらく感じられます。3日を過ぎると徐々につらさは軽くなります。
- 吸いたくなったら、冷たい水や氷、熱いお茶を口にしたり、歯を磨くなどの対処法で乗り越えましょう。



✓ 病院や薬局で禁煙する方法があります。

医療機関(禁煙外来)

- 禁煙外来ではニコチンの離脱症状を和らげる禁煙補助薬を使って、確実に禁煙につなげます。禁煙治療には健康保険も適用されます。
- 妊娠中でも使用可能な薬もあります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

薬局

- 薬剤師に相談しながら、禁煙に取り組めます。
- ニコチンパッチやニコチンガムを使って、禁煙につなげます。ただし、これらは妊娠中は使用できないので、注意が必要です。

禁煙外来・禁煙支援薬局に関する情報(県健康増進課ホームページ) ▶



妊娠をきっかけに禁煙できた方は、
お子様が生まれた後もぜひ禁煙を続けましょう。

〈お問い合わせ先〉 お住まいの市町の保健センター

監修：加治正行
(静岡社会健康医学大学院大学客員)
発行：静岡県健康福祉部健康増進課
(TEL054-221-2433)

令和6年12月

この印刷物は、9,000部作成し、1部あたりの印刷経費は3.5円です。

妊婦編

知っておきたい たばこのこと

禁煙は赤ちゃんへの最高のプレゼント



静岡県

✓ **たばこを吸うと妊娠中の異常や赤ちゃんの健康への悪影響を生じるリスクが高くなります。**

ニコチンは、血管を収縮させ胎盤への血流量を減らすため、お腹の中の赤ちゃんに運ばれる酸素や栄養を少なくします。一酸化炭素は、赤ちゃんを酸素欠乏状態にします。

(例:早産・流産・低出生体重児・胎児奇形など)

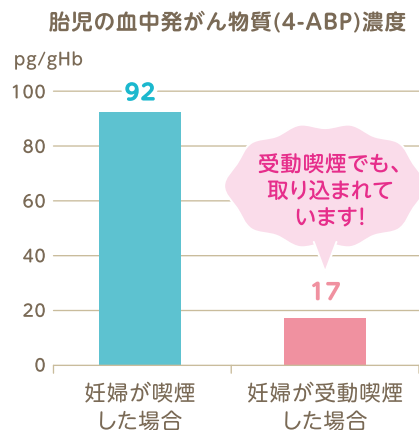


✓ **家族が吸っているたばこも赤ちゃんに影響があります。**

● 自分は吸っていなくても、周りの人が吸っているたばこの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」と言います。

● 妊婦自身が喫煙をしていなくても、妊娠中に受動喫煙することで、お腹の中の赤ちゃんの体内にも発がん物質が取り込まれます。

● さらに、煙が見えなくても、たばこを吸った部屋の壁や喫煙者の服、髪の毛には目に見えない有害物質がついており、吸い込むことで健康に悪影響がでるとされています。



(J.Coghlin et al. J Natl Cancer Inst 1991;83:274)

✓ **たばこには250種類もの有害物質が含まれています。**

たばこの煙には、約5300種類の化学物質があり、この中にはダイオキシンなど約250種類もの有害物質、約70種類の発がん物質が含まれています。

三大有害物質

ニコチン	たばこ依存症をひきおこします。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。
タール	発がん物質を含んでおり、がんの原因になります。
一酸化炭素	体を酸素不足にし、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの引き金になります。

✓ **加熱式たばこ※なら害がないと思いませんか?**

● 害が減るはずと信じて、紙巻きたばこから加熱式たばこに変える人もいますが、加熱式たばこの煙

には、紙巻きたばこと同様にニコチンを始め、健康に影響を与えるたくさんの有害物質が含まれています。

● 煙が見えない加熱式たばこでも、受動喫煙が起こるとされています。

※専用の道具を使って、たばこの葉やその加工品を電気加熱し、発生する煙(エアロゾル)を喫煙するもの



✓ **子どもの知的能力が低下するデータが出ています。**

母親が妊娠中に喫煙していた場合、生まれた子どもの知能指数(IQ)が3歳、4歳の時点で低下していたとのデータがあります。

