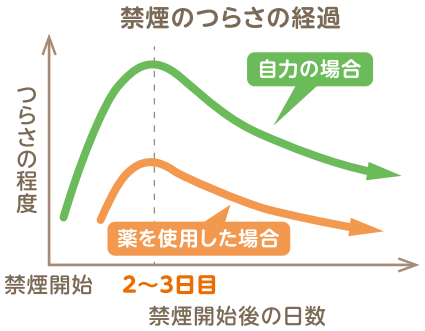
## ☑ 最初の3日間を乗り切りましょう。

- 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。

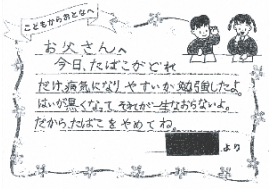
**薬局**

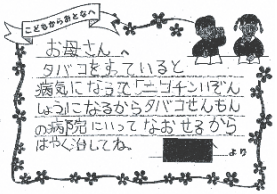
- ニコチンパッチやニコチンガムを使って、禁煙につなげます。
- 薬剤師に相談しながら、禁煙に取り組めます。

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）▶

## ☑ 子どもからのメッセージ

たばこの害について学んだ子ども達から、大人に向けたメッセージです。




お父さんへ
今日、たばこがどれだけ病気になりやすいか勉強したよ。はいが黒くなってそれが一生なおらないよ。だから、たばこをやめてね。

お母さんへ
タバコをすっていると病気になって、「ニコチンいぞんしょう」になるからタバコせんもんの病院にいって、なおせるからはやく治してね。

〈 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参事）
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、10,000部作成し、1部あたりの印刷経費は3.5円です。


乳幼児編

# 知っておきたい たばこのこと

## 禁煙は子どもや家族へのプレゼント

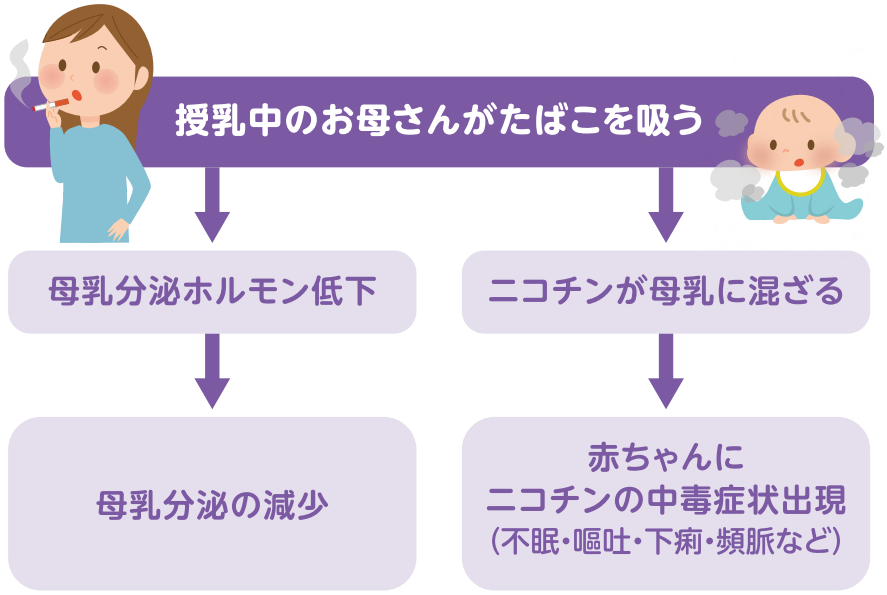
静岡県

## ☑ 子どもがたばこの煙を吸うと…

1. 赤ちゃんの突然死の危険性が高まる
2. ぜんそくの発症や重症化の原因になる
3. 呼吸機能の低下、中耳炎などになりやすい
4. むし歯が増える

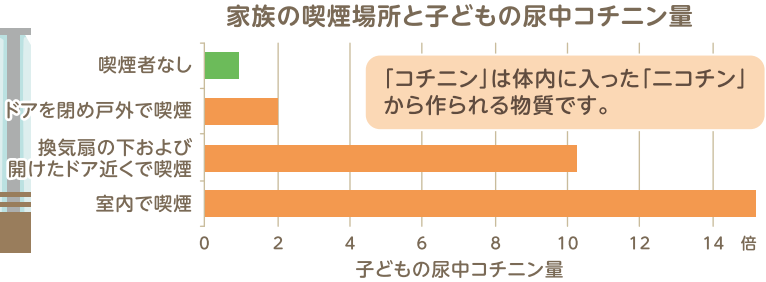
## ☑ 母乳への影響は…

- お母さんがたばこを吸うとニコチンが母乳に混ざります。そのため、赤ちゃんが急性ニコチン中毒になり、イライラする、眠らない、吐く、脈が速まるなどの症状で苦しい思いをします。
- さらに、喫煙本数が増えるほど母乳中のニコチン濃度も高まります。
- 母乳も出にくくなります。




## ☑ 子どもの前で吸わなくても、害があります。

- 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。
- たばこを吸った後45分程度は、吐き出す息に有害な物質が含まれています。
- ベランダや換気扇の下、車の中で吸っていても、子どもへ影響があります。




*(A.K.Johansson et al. Pediatrics 2004;113:e291)*

## ☑ 加熱式たばこ※なら害がないと思っていませんか?

- 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で加熱し、発生する煙(エアロゾル)を喫煙するもの

## ☑ たばこで起きます。こんな事故

**誤飲**

赤ちゃんの誤飲の第1位は「たばこ」です。1本でも命の危険があります。加熱式たばこは、誤飲の危険が高く、より注意が必要です。

**火傷**

歩きたばこは、ベビーカーにいる赤ちゃんの高さ。800度の火が、赤ちゃんを失明の危険にさらします。

**たばこや灰皿、加熱式たばこのスティックは、子どもの手の届かないところに保管!!歩きたばこも、やめましょう。**