## 禁煙するためにはどうしたらいいの？

### どうして禁煙できないの？

禁煙がむずかしいのは、たばこのニコチンの影響による２つの依存症のためです。『**ニコチン依存**』と『**心理的依存**』とよばれます。たばこの中のニコチンは、麻薬やアルコールと同じ依存性があります。

＊ニコチン依存：イライラ、朝目覚めの１本の要求、不眠
＊心理（習慣）的依存：食後の一服、仕事の休息、手持ちぶさた

### 家族の禁煙

家族が吸うたばこの煙は赤ちゃんにもお母さんにも影響します。大切な新しい家族のために禁煙にトライしましょう。ニコチンガムやニコチンパッチについては薬局やお近くの禁煙外来に相談するのもいいでしょう。

### 妊婦さんの禁煙

**開始日を決めて、きっぱり禁煙！！**
**一緒に禁煙する仲間をつくりましょう！！**

周囲の人に宣言すると効果的です。たばこ、ライター、灰皿等も処分しましょう。

**たばこを吸いたくなったら**

冷たい水を飲む、深呼吸をする、歯磨きをする、散歩や軽い体操をする等の気分転換や赤ちゃんの超音波写真を持ち歩くなどの工夫をしましょう。

### たばこを吸ってしまってもあきらめずに再チャレンジを

禁煙に成功した人の7割は、禁煙を何回か試みたことがあるといいます。たばこを吸ってしまっても落ち込まずに、また禁煙を続けましょう。禁煙をあきらめた時が、禁煙の失敗なのです。

## こんな心配ありませんか？

**Q．妊娠中ですが、たばこは１日何本くらい大丈夫？**

A．１本でもたばこを吸えばニコチンが体に入り、おなかの赤ちゃんに影響があります。本数を減らしても、体に入る有毒物質は全く減りません。

**Q．自分がたばこを吸わなければ周りが吸っても大丈夫？**

A．周りの人の喫煙による受動喫煙も妊婦とおなかの赤ちゃんに同様の影響があります。たばこを吸う家族にも協力してもらいましょう。

**Q．妊娠した時にたばこをやめるとどんな効果がありますか？**

A．妊娠初期に禁煙すれば、低出生体重、早産、胎児死亡、新生児死亡などのリスクが低下することが示されています。

**Q．禁煙をしたい時はどこに相談するとよいですか？**

A．お住まいの市町村や保健所にご相談ください。また、禁煙外来を設置しているお近くの医療機関を受診してください。

《北空知管内の禁煙外来の紹介》

**深川市立病院**
深川市4条9番18号条9番18　TEL0164-22-2022

**たかはし内科消化器科クリニック**
深川市6条6番1号　TEL0164-22-1101

**医療法人社団布川医院**
深川市1条9番21号　TEL0164-23-3033

**幌加内国民健康保険病院**
雨竜郡幌加内町字幌加内4941番地　TEL01653-5-2321

作成　北海道空知保健福祉事務所深川地域保健部（深川保健所）
健康推進課　TEL０１６４－２２－１４２１
協力　深川市立病院・深川市・沼田町

# 愛する人のため　タバコをやめませんか？

～禁煙は赤ちゃんへの最高のプレゼントです！～

- 妊娠中の喫煙は　赤ちゃんの発育を妨げます。
- 周囲のたばこの煙（副流煙）も影響があります。
- 赤ちゃんや子どもをたばこの害から守るために 家族みんなで禁煙しましょう。
- 家の外で吸っても受動喫煙は防げません。全ての家族が禁煙を！！

## ご存知ですか？
たばこの煙に含まれる有害物質

### ●たばこの三大有害物質

- ニコチン ← *微量でも猛毒！*
- タール（ヤニ） ← *発ガン物質が含まれています！*
- 一酸化炭素 ← *酸素の運搬に障害！*

### こんな影響もあります！

- 皮膚の老化（皮膚のコラーゲンが減り、メラニンが増えます）
- 生理不順
- 無月経
- 骨粗しょう症
- 口臭
- 歯槽膿漏
- 子宮がん
- 不妊の原因

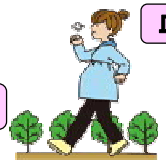
老化が10年早まると言われており、
双子の姉妹でこんなに差がでると考えられます。

## 妊婦さんがたばこを吸うと赤ちゃんにこんな影響が！

家族の喫煙も、胎児に同様の影響があります。

**ニコチン**
↓
血管の収縮
↓
子宮内の血流減少

**一酸化炭素**
↓
血液中の酸素不足



↓
胎児の低酸素、低栄養状態！
↓

**妊娠中の喫煙で増える胎児の発育障害･胎盤トラブル**

- 流産や早産が起こりやすくなります。
- 低出生体重児が生まれやすくなります。
- 胎児・新生児死亡が増えます。
- 白血病、悪性リンパ腫、脳腫瘍にかかる危険があります。
- 大人になった時にとても太りやすくなる可能性があります。

### 母乳にも影響があります！

**母乳をあげているお母さんがたばこを吸うと**

- ニコチンが母乳に入る → 赤ちゃんにニコチンによる症状が出る（不眠、おう吐、下痢、頻脈など）
- 母乳分泌の低下

## 赤ちゃんの受動喫煙も危険です！

**たばこの煙を赤ちゃんが吸うと・・・**

| | |
|---|---|
| ぜんそく<br>気管支炎<br>中耳炎 | かかりやすい |
| 風邪 | ひきやすく、治りにくい |
| 乳幼児突然死症候群（SIDS） | 両親ともに吸わない場合に比べ親の一人が吸うとリスクは1．6倍、両親が吸うと4．7倍高まります。 |

## たばこでこんな事故が起きます！

**誤　飲** ⇒ 赤ちゃんの誤飲事故はたばこが第１位です。１本でも命の危険があります。空き缶を灰皿代わりにすることも危険です。

**やけど** ⇒ 人混みでの歩きたばこや育児中のくわえたばこは、赤ちゃんをやけどの危険にさらします。

**赤ちゃんの健康のため、お母さんそして家族の方は禁煙を！**