

生まれてくる
赤ちゃんのために
できること



もくじ

はじめに	3
まずは周りの家族から	4
妊娠中のタバコの影響	5
赤ちゃんの周りにいるみんなが禁煙すると	6
お薬について	7
禁煙を始める前に	9
吸いたくなったら	10
禁煙マラソンについて	12
禁煙ナビについて	14
禁煙マラソン・ナビ実況中継	15
無事に元気な赤ちゃんが生まれた後にも	21
禁煙に踏み切れなかった、 または再開してしまった妊婦さんへ	22

はじめに

「赤ちゃんのエコー写真を見るのが楽しくなった」

「生まれてくるのが楽しみになった」

「安心して両手で抱っこできる」

「あのときやめていればと後悔しなくなった」

これらはお子さんの妊娠中にタバコをやめた妊婦さんやお父さんから届いた“禁煙して良かったと思うこと”のほんの一部です。

でも、「禁煙したほうがいいとはわかっているけど、自分には無理！」と思っている方も多いと思います。

確かに自力で禁煙した場合には、辛抱したり我慢したりとつらいことばかりという声をよく聞きます。しかし、専門家のアドバイスのもと、様々な方法を試すことで、つらくない“楽しみな”禁煙ができるのです。

この冊子が、タバコについて考えていただく一助になれば幸いです。

まずは周りの家族から



イタリアでは、公共施設でタバコを吸うと罰金になるのですが、妊婦や子どもさんの周りだと罰金が“倍”になります。なぜでしょう？

イタリア禁煙法（一部のみ抜粋）

喫煙可能な場所：屋外、自宅、喫煙室。それ以外は完全禁煙

罰則：違反者：27.5～275 ユーロ（3600円～36000円）

* その場に妊婦や12歳までの子供がいた場合、上記金額は2倍となる

このように、厳しい法律をつくっているのは、タバコを吸う人の周りにいる人が吸ってしまう煙も有害であることがわかっているからです。これらを“受動喫煙”といいます。

あなたがタバコを吸っていなくても、周りの家族が吸っている場合には、この機会に禁煙してもらいましょう！周りの家族は、タバコをやめやすくするお薬（P7参照）を使うことで、お薬を使わずに自力で禁煙するよりも、楽にできるからです。

また、あなたがタバコを吸っている場合にも、周囲の人と一緒に禁煙してもらうことで、グッと成功率が上がります。

どうしても、禁煙してもらえないときには、少なくともあなたの前では吸わないようにしてもらいましょう。

妊娠中のタバコの影響

◎妊婦さん自身がタバコを吸う場合だけでなく、周囲からタバコの煙を受けるときにも同じような影響があります。

- ・生まれてくる赤ちゃんの体重が少なくなります。

体重が少ないって良いこと？



最近「小さく産んで、大きく育てる」などと言われていますが、本当によいことなのでしょうか？

なぜ体重が少なくなるかといえば、タバコを吸うことで、お母さんの胎盤（赤ちゃんに栄養を届ける場所）へ酸素や栄養が十分に行き届かなくなるため、赤ちゃんへも同じように行き渡らなくなるためなのです。つまり、ここでの体重が少ないということは

栄養が足りていないということであり、赤ちゃんにとってはつらいことなのです。

- ・流産、早産などの原因になります。流産や早産の確率が、吸わない人と比べると1.5～2倍になるといわれています。これもお母さんの胎盤に十分な栄養や酸素が行き渡らなくなるためにおこります。
- ・その他、生まれつきの異常や出生後の赤ちゃんの肺の機能の低下なども報告されています。

赤ちゃんの周りにいる

みんなが禁煙すると



お腹の中の赤ちゃんにとっては、

- ・より健康的になります
- ・もっと酸素を取り込めるようになります
- ・流産や早産の危険が減ります

生まれた後には、

- ・生まれてすぐに入院してしまう危険が減ります
- ・かぜや中耳炎にかかりにくくなります
- ・夜泣きが少なくなります
- ・喘息になる危険が減ります

お母さんや周りの人にとっては、

- ・元気が出て、呼吸がしやすくなります
- ・衣服や車や家が匂わなくなります
- ・肌や爪が着色しなくなり、しわがふえるのも少なくなります
- ・食事がおいしくなります
- ・他に使えるお金が増えます

などなど

これらは、早くやめればやめるほど効果があります。

お薬について



タバコをやめやすくするお薬は、大きく分けて2種類あります。

1つ目は、貼り薬（ニコチンパッチ）やガム（ニコチンガム）で、ニコチンを少しずつ補給して、ニコチン切れによるイライラや吸いたくなる気持ちをおさえながら、禁煙しやすくするお薬です。

2つ目は、飲み薬（バレニクリン）で、脳内のニコチンの受け皿に働き、ニコチン切れによるイライラや吸いたくなる気持ちをおさえながら、禁煙しやすくするお薬です。

しかし、残念ながら我が国では妊娠中にニコチンパッチやニコチンガムといったニコチン製剤を使用することは認められていません。ニコチンの胎児への安全性が確立していないからです。これはタバコを吸ってニコチンが入ることにもあてはまりますね。

飲み薬（バレニクリン）については、「治療上の有益性が危険性を上回ると判断される場合にのみ投与すること」となっています。これも、妊娠中の投与に関する安全性は確立していないためです。

ですから、原則として妊娠中は薬を使わない禁煙をおこないます。

でも、心配しないでください。

あなたには**赤ちゃんという立派な応援者**がいますから。

また禁煙マラソン（P13 参照）や禁煙ナビ（P15 参照）のサポートも心強い味方です。

一方、周りの家族はほとんどの場合これらのお薬を使うことができ（場合によっては健康保険が適応されるので、1日のタバコ代くらいでやめることができます）、これまでの自力に頼った禁煙よりも楽にスタート出来ますので、ぜひ禁煙外来か薬局に足を運んでもらってください。

禁煙を始める前に



1) まずは禁煙開始日を決めましょう。

_____ 月 _____ 日から

(その理由 _____)

記念日、月初めなど、覚えやすい日が最適

2) これまでタバコを吸っていた状況を考えて、書き出してみましよう（対処法を考える上で役立ちます）。次に、その状況の中でタバコと結びついている行動パターンを見つけ、変える方法を考えてみましょう（次ページの吸いたくなったらを参考に）。

たとえば、

- ・家事が終わった後に吸っていた場合、アロマにする
- ・食後に吸っていた場合、熱いお茶を飲む

など。

3) 禁煙がうまくいくように、周到に準備します。

- ・タバコはもちろん、灰皿やライターを捨てましょう（家族や職場などに喫煙者がいる場合には、一緒に禁煙するよう勧めてください。どうしてもやめてくれないときは、目の前では吸わないようお願いしてください）。
- ・しばらくはタバコの煙を吸わずにすむ外出先を選びましょう（他人のタバコもあなたやあなたのお子さんにとって有害です）。宴会などはできれば断りましょう。

4) 身近で応援してくれる人に禁煙を宣言してください。

吸いたくなったら



おくすり以外にも、昔からタバコを吸いたくなったら時に吸いたい気持ちを和らげる方法が知られていますが、妊婦さんには以下のようなとっておきの方法があります。

- ◆赤ちゃんのエコー写真を見てみましょう。きっと「お母さん、頑張ってる！」と応援していますよ。
- ◆お腹に手をあててみましょう。胎動を感じませんか？
- ◆（周りの人が吸っているとき）「イタリアでは公共施設でタバコを吸うと罰金なんだけど、妊婦や子どもの周りだと罰金が倍になるらしいよ」とユーモラスに言ってみては。

その他、昔から知られている方法として、以下のものがあります。

- ◆深呼吸：お腹をひろげて胸いっぱい空気を吸い込んでみましょう。タバコを吸っている時よりもおいしい空気を全身で感じることができます。
- ◆ストレッチ：ゆっくり深呼吸しながら、体を伸ばしていけば、ニコチン切れの眠気も飛んでいきます。
- ◆氷：かけらをほおばれば、冷たさで口中に刺激を与えることができます。くちびるがしびれるほどの冷たい水でもOK。
- ◆歯ブラシ、つまようじ：くわえる、かむ、軽く動かすなど、色々使えます。歯みがき粉は付けなくてもよいです。食後には必ず歯みがきをして、口の中をサッパリさせるのも効果的ですよ。

◆熱いお茶：これも口中に刺激を与えることができます。リラックスにもなります。

◆味付きこんにぶ：こんにぶのかみごたえとすっぱさがききます。塩分が多いので、食べ過ぎに注意してください。

◆清涼菓子（フリスク、ミンティアなど）：さわやかなミントの香りと、かみごたえのある固さがポイントです。こちらも食べ過ぎに注意してください。

◆マスク：マスクを外す手間が、タバコを遠ざけます。自宅では、禁煙マークをマスク前面に書いておくとより効果的ですよ。

◆香り：お香はけむりが恋しい人におすすめ。リラックスには、ハーブティー、アロマセラピーなどもお勧め。浮いたたばこ代で良い香りのボディークリームを買って、よりきれいになるのもいいですね。

◆ボールペンや輪ゴム：ペン先で手のひらの真ん中を押したり、手首にはめた輪ゴムでパチンとする。痛み刺激で、気を紛らわせたり、吸いたくなかった気持ちをおさめます。デスクワーク中などで動けない時にどうぞ。

◆大声で歌う：車の中ならこれがおすすめ。深呼吸と同じようにお腹をふくらませて、大きな声で歌えば、吸いたい気持ちも飛んでいきます。

◆野菜スティック：口寂しい時にポリポリどうぞ。赤ちゃんに「おいしいねえ〜」って話しかけながら。禁煙後の便秘や体重増加の予防にもなります。



禁煙マラソンについて



「禁煙マラソン」とは、インターネットを通じた禁煙支援プログラムです。支援してくれるのは、主に禁煙に成功した先輩達。ですから、禁煙に関する相談や禁煙中に吸いたくなかった時の対処法など、何でも答えてくれます。

◎サポート内容

・サポートメール

登録してから12週間（84日間）、禁煙に関する情報が詰まったメールが毎日届きます。

・掲示板

禁煙に関する相談などを書き込むことができます。即座に、禁煙の先輩達が親身になって答えてくれます。またこれらのメッセージを読むだけでも、とてもやる気が出てきたり、参考になりますよ。

◎参加方法

・この冊子をもらったところに、お名前、住所、メールアドレスをお知らせください。

・登録申請後、禁煙マラソン事務局より登録案内のメールが届きます。

・届いた登録案内メールに従い、登録手続きをしてください。

・登録完了の翌日から、支援が始まります。

・マタニティコースの参加費は無料です。

◎注意点

- ・ Kinen-marathon.jp, jcom.home.ne.jp, km-keitai.jp, kinen.peak.ne.jp からのメール受信規制を解除してください。
- ・ 半年間のサポートを受け、定期的なアンケートにお答えください。
- ・ Mac や一部の携帯電話からの利用が出来ないことがあります。ご容赦ください。
- ・ 問い合わせは、サポートメールへ返信するのではなく、必ず掲示板へ書き込んでください。

詳細は禁煙マラソン事務局のホームページで
<http://www.kinen-marathon.jp>



禁煙ナビについて



「禁煙ナビ」は、禁煙マラソンと同じシステムを利用している携帯電話専用の禁煙支援プログラムです。

◎プログラムは3つ

- (1) 42日間の「禁煙ナビ・正規コース」
- (2) 途中で挫折したとき、再チャレンジするための「ミニチャレンジコース」
- (3) さらに1年間の「再喫煙防止コース」

◎参加方法

・ DoCoMo の方は、
<http://cs14.cs-plaza.com/i/kinen/index.php?uid=NULLGWDOCOMO>

・ au の方は、
<http://cs17.cs-plaza.com/a/kinen09/index.php>

・ softbank の方は、
<http://cs15.cs-plaza.com/j/kinen/index.php>

にアクセスしてください。

- ・ 参加費は、月額 315 円です。

禁煙マラソン・ナビ実況中継



・妊娠初期に禁煙を開始するも再喫煙してしまい、4ヶ月になって再挑

戦したAさん

Aさん

妊婦 4ヶ月を過ぎました。一度禁煙を心に決めたものの1週間で断念してしまいました。

ですが、また挑戦させて下さい！次は吸わない。一生吸わない。吸う意味などない。赤ちゃんと一緒に頑張りたいです。まだ2日目ですが頑張ります！

> 支援者1

Aさんの周りにはAさんの禁煙成功を願っているものがたくさんいるのですよ。みんなで応援しています。一緒に禁煙しましょう。Aさん一人じゃないんです。

とりあえずはマメに報告して下さい。投稿することも禁煙継続のプラスになりますよ。

> 支援者2

私たちは、Aさんの再挑戦も、応援します。

《次は吸わない。一生吸わない。吸う意味などない。》素敵な決意を聞かせていただきました。

《赤ちゃんと一緒に頑張りたいです。》素晴らしい応援者がいますね。

《まだ2日目ですが頑張ります！》そうですね、でも、頑張るすぎないことです。タバコに勝ち続けるのは、力が要りそうですね。勝とうと思うと、辛くなります。モノは見方です。タバコに負けないように過ごすことなら、続けられそうに思いませんか。吸いたくなる時と大丈夫な時の波のなか、「タバコには負けない」と思えば、素敵でしょうね。

Aさん

禁煙5日目です。マタニティブルーが続いているのかイライラして仕方がないです。

ですが、タバコを吸いたいとは思いません。今まではこんな時はタバコに逃げていたんだろうなと思います。逃げたからといって問題は解消しないのに。今日も吸いません。

> 支援者2

再挑戦の5日目ですね。

素敵な言葉《今日も吸いません》は、小さな決意のようですが、大きな躍進です。苦しさ、辛さは、少しずつ改善されている便りに、ホッとしています。1週間もすれば、タバコ由来のニコチンは、消えます。後は、食後、ひと仕事のあとなど喫煙が習慣となっている一服の克服です。毎日の喫煙行動を、吸わない禁煙行動に、変える練習です。必要なときは、ちょっと頑張ることもあるでしょうが、ここは自然体がよろしいでしょう。お腹の赤ちゃんとともに「今は吸わない」の合唱が、よろしいでしょうね。タバコなんかに、負けないでくださいね。

> 支援者3

お体の調子は順調ですか？ゆったり休養はとれていますか？少しおつらそうですが、大丈夫ですか？

考えることも多く、いろいろありますでしょうが、なるべく、のんびり、ふんわり・・・と、ご自分にラクをさせてあげてくださいネ！禁煙は大きな安心につながると思います。

赤ちゃんのおかげで決心されたのでしょけれど、一生の宝物になりますよ！このまま無煙の生活を1歩1歩、1日1日続けていきましょう！応援しております。

Aさん

こんにちは。今日は禁煙してからずっと避けていたカフェに来ました。ですが吸わなくても全然平気です。禁煙席に座れる事が清々しいです o(^-^)

昨日から吸いたいな…と思う気持ちがグンと減ったように思います。以前は1週間目で挫折しましたが、今日は再挑戦してから1週間になりますが大丈夫です！避けていたカフェにこれからも来れると思うと嬉しいです p(^)q

> 支援者4

快拳ですね。すごい。よかったですね。Aさん、ずいぶん成長なさいましたね。なんだか、すごく頼もしくなりました。この調子です。油断せずに、記録をのばしましょう。

カフェでゆったりと過ごし、コーヒーの香りもぞんぶんに楽しんで下さい。タバコなしの香り、味わい深いでしょう？これから嗅覚、味覚、どんどん研ぎ澄まされてきますよ。お肌も美しくなります。いや～、良いことばかりですね！応援しています！

・応援してくれる夫に隠れて吸ってしまったBさん

Bさん

妊娠をきっかけに禁煙再スタートを決心し、旦那に「1本だけ。最後にするから」と何回も喧嘩しながら、やっとの思いで2日間の禁煙に成功。もう喧嘩したくないし、タバコを吸った罪悪感を感じずに、毎日楽しく送れると思ったのに、旦那が仕事に行ってからまた隠れて吸ってしまいました。本当に情けないし、禁煙とつわりで苦しんでいる私に優しくしてくれる旦那に申し訳なくて、自分がすごくイヤでもうどうしたらいいのかわかりません。旦那が居ると禁煙してることがうれしくて楽しいのに、旦那が仕事に行くといつも隠れて吸ってしまう自分が本当に嫌です。吸わないと頭がおかしくなりそうで、でも旦那のことも考えると泣きそうになってきて、誰にも話せなくて1人でどうしたらいいかわかりません。助けてください。本当に、本当に禁煙したいんです。意志が弱すぎるんでしょうか？

>支援者1

Bさん、はじめまして。つらいつらい気持ち、よくわかります。私も隠れて喫煙していた人です。隠れて吸いだしたら、「申し訳ない」→「落ち込んじゃう」→「一本、吸ってから考えよう」→「吸っちゃった、申し訳ない」→……、っていう悪いスパイラルにはまっちゃうんですよね。

やさしいご主人に、この際甘えて、10日でも1週間でも何もせず、布団をかぶって、じーっとしてみたら…？禁煙は1日1日と積み重ねていけば、少しずつ楽になりますよ。一緒に頑張りましょう。

>支援者2

Bさん、理性と誘惑の板挟みで辛いですね。今のBさんは十何年前の私です。ずるずると失敗を繰り返してきた私のようにならないで下さい。赤ちゃん抱くときにためらいが生じます。だから一緒に頑張りましょう。

最初はさすがに禁断症状がきつかった(涙)。コンビニ前の車中で欲しくて泣いたことも。「負けないで！もう少し！最後まで走り抜けて♪」とガンガンかけて大声で歌いました。大声で歌うのはいいみたい。今は掲示板を1日10回位チェックしています。励みになるから。失敗してもめげずにまた挑戦しようね。

>支援者3

私もそうでした。ずーっと。旦那がいると禁煙できるけど、いなくなったら不安になって、タバコのことばかり考えてしまい、頭おかしくなるぐらいなら吸ってやろうって。で、また後悔。今思うと淋しかったのかな・私にも言えず一人で泣いてました。Bさんだけじゃないよ！辛いのは。私もそうだし、みんな辛いんだよ。

とにかくパニックになったらニコチンに食われるから無理にでも冷静に。深呼吸、爆音でステレオかける、思いっきり泣く、散歩する。あらゆる事をして、タバコを吸いたいイライラから逃げて！！きっとそれでも吸いたいと思う。でも、それでも絶対吸わない事。気がフシそうでも吸わない。Bさん妊娠してるんだし、頑張れるよ！私みたいな泣き虫の弱虫でも這い回りながら耐えてるから、Bさんは大丈夫よ。辛いなら泣けばいいよ～私は毎日泣いてます(笑)。それでも禁煙できてる。今の方が禁煙できずに悩んでいた昔より楽だから続けてるんだよ。

>支援者4

2日も我慢出来たんですね↑↑すごいじゃないですか！！ そのときの調子で、1日ずつ記録更新しようって気持ちで、吸いたくなったら1分我慢…その間にちょっと片付け。5分我慢…その間に食器片付けよう。とか、何とか気を紛らわせてみて！！ 日にちがたっていけば、その間に必ず「あ～吸わなくてよかった」って思えるようになるから。

あと、早く寝る。私は禁煙前に、旦那に「ごめん、外でタバコ吸って。私に絶対タバコ見せないで」ってお願いして、家の中にあった灰皿やライターを処分したよ。旦那さんも理解してくれるんじゃないかな。ホントに禁煙したいって思っているんだから、タバコ関連グッズは見ない方がいいよ。一緒に頑張ろうよォ～～～

Bさん

みなさん、本当にお返事ありがとうございます。涙がでるぐらいうれしかったし、なんだか気持ちが楽になりました。今まで自分はどうしようもなくって本当に弱くて情けない人間なんだって思って真っ暗でどん底でした。でも、みんな同じなんだなって、みんなつらくても泣いてでもがんばってるんだなって、それだけしてでもがんばるから意味があるんだなって思いました。旦那も家族も友達も周りはみんなタバコを吸っているの、なんだか自分だけがおいで行かれるような、どうしようもなく淋しい気持ちになります…1人になるのがものすごく怖いです。

でも、本当にやめたいです。隠れて吸ってる罪悪感と、赤ちゃんを苦しめてる罪悪感と一緒に過ごしていくなんて嫌だし、妊娠したことだけ素直に喜びたいです。また今晚からがんばりたいです。やっとの思いでやっとなんか1回成功したのに、また吸ってしまったので怖いです。でも、ここに来てどうにかでもがんばりたいです。

無事に元気な赤ちゃんが生まれた後にも

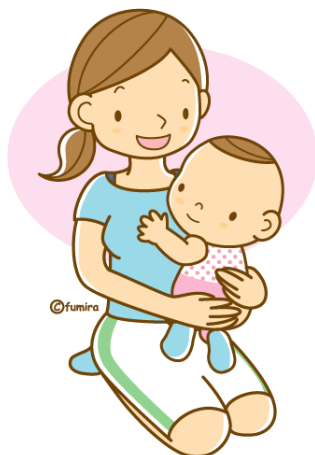
「生まれてすぐ」と、「授乳をやめてすぐ」が再開の多い時期です。

しかし、考えてみてください。お腹から出て、離れたとはいえ、ほとんどいつもお母さんと一緒にいますよね？

また、たとえお子さんの目の前で吸っていなくても、あなたが吸ったタバコの煙は吐く息や服・髪などからお子さんへ確実に悪影響を与えることがわかっています。これはお父さんも同じです。

ここまで頑張ったあなたなら、きっとこのまま禁煙を継続できます。

「生まれた後もタバコは吸わないで！」



禁煙に踏み切れなかった または 再開してしまった妊婦さんへ

禁煙に踏み切れなかった理由は何かを考えてみましょう。考えた後は、一人で悩んでないで医師や保健師などに相談してみましょう。どうすれば禁煙を実行しやすくなるか、一緒に考えてくれますよ。

また、禁煙にチャレンジしてみたけれど再開してしまった場合には、これは失敗ではなく、次の禁煙成功への練習だったと考えましょう。1回のチャレンジでうまく行く人は、そう多くはありません。あきらめないことが大切です。

ネバーギブアップ！



執筆・編集

飯塚市立病院 小児科 牟田広実
奈良女子大学 保健管理センター 高橋裕子
のだ小児科医院 野田隆
伊藤内科医院 伊藤裕子
禁煙マラソン 三浦秀史

発行

飯塚市立病院 小児科 牟田広実
〒820-0088 福岡県飯塚市弁分 633-1