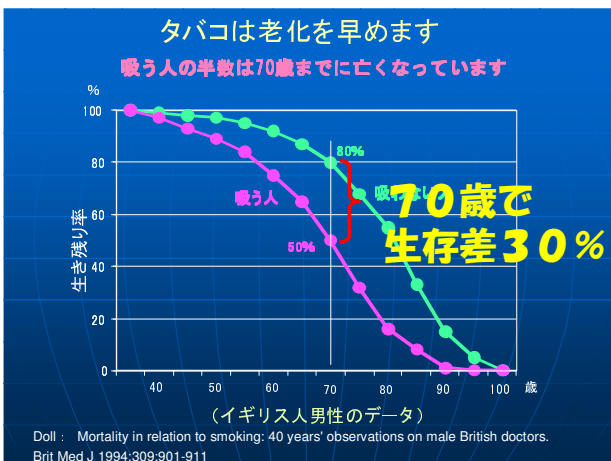
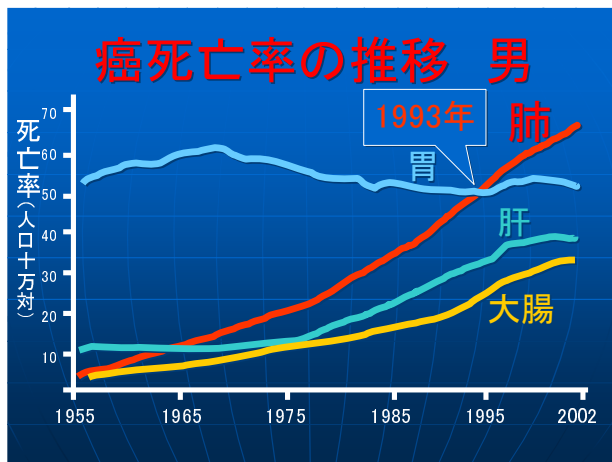


### 喫煙によるがん死亡リスク

- 非喫煙者 **1**
- 成人で喫煙開始 **4倍**
- **14才**で喫煙開始 **14倍**



**1 軽いたばこのうそ！**

8 10

こんなところに穴が！？  
な〜ぜ〜??

タール1mg ニコチン0.1mg	タール3mg ニコチン0.3mg	タール6mg ニコチン0.5mg	タール8mg ニコチン0.7mg	タール10mg ニコチン0.8mg

**軽いたばこのごまかし！**

- たばこは毒の缶詰
- すべての臓器を傷つける
- たばこは時限爆弾
- 軽いたばこはウソ
- たばこでストレス解消は錯覚！

6か月後……

**みんなタバコを吸いません！**

**一流選手はわかってる！**

**禁煙戦略1**

正しい知識の共有

正しい知識  
VS  
不十分でゆがんだ認識

問10	タバコを吸うと体どのような影響があると思いますか、	男子	女子	合計
1	がんになりやすい	81	67	148
2	心臓の病気になるやすい	55	49	104
3	肺の病気になるやすい	72	69	141
4	歯ぐきの病気になるやすい	54	44	98
5	5頭の中の血管が詰まったり、細なったりして血液が体に回らなくなる。	52	37	89
6	妊婦しているお母さんから体重の少ない子どもや、体の弱い子どもが生まれやすい	42	30	72
7	お乳の中にニコチンが出て、赤ちゃんの成長に影響がある	34	24	58
8	8人のたばこの煙を吸っても、体に悪い	68	65	133
9	吸わないとがまんできなくなる	56	45	101
10	気分がすっきりする	20	8	28
11	気分が落ちる	15	9	24
12	勉強や仕事がよく出来るようになる	13	1	14

福山市内中学1年162名 2010年

## 喫煙は全身病である！との認識が不十分

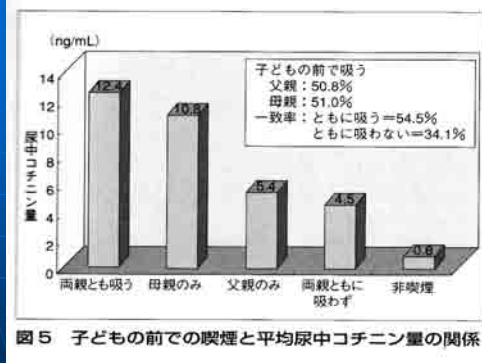


図5 子どもの前での喫煙と平均尿中コチニン量の関係

井笠利博ほか「喫煙検診による小児受動喫煙の要因と両親への健康教育」  
日産誌110:1105-1111,2006

## 子どもの前での喫煙と尿中ニコチン

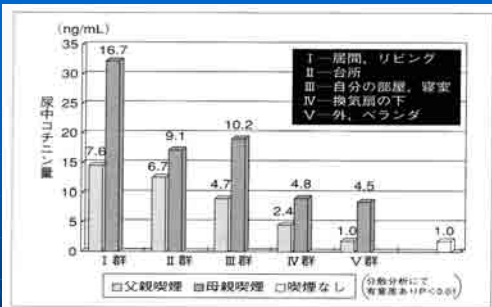


図6 喫煙場所と尿中コチニン量との関係  
(文献<sup>1)</sup>より引用)

井笠利博ほか「喫煙検診による小児受動喫煙の要因と両親への健康教育」  
日産誌110:1105-1111,2006

## 喫煙場所と尿中ニコチン量

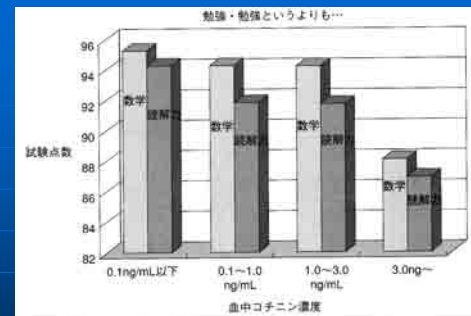


図4 小児の受動喫煙と知的低下

(Yotou K, et al: Environmental Health Perspectives 113:98, 2005より引用)

## 小児の受動喫煙と知能低下

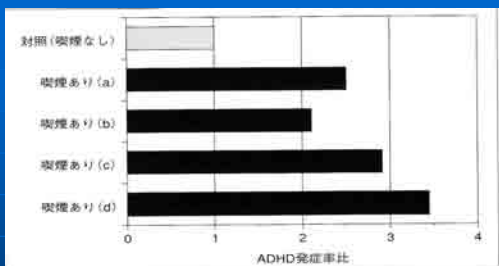


図2 妊婦の喫煙と子どもの注意欠陥多動性障害 (ADHD) 発症率

各データの報告者・報告年・調査国  
a: M. Landgren, 1998年・スウェーデン, b: E. Mick, 2002年・米国,  
c: K. M. Linnert, 2005年・デンマーク, d: M. Schmitz, 2006年・ブラジル

## 妊婦の喫煙とADHD

**子どもとたばこ**  
たばこで子どもを苦しめないでください！！

たばこの煙は肺を吸われていること以外にも深刻な悪影響を与えます。たばこの煙を吸った期間、全身の血管は収縮し、胎児は始める全身の循環は低下状態となります。ニコチン・タール以外にも一酸化炭素・アンモニア・ホルモンの有害な化学物質は胎児の発育を多量に阻害しています。また、女性が喫煙すると卵巣が刺激されて女性ホルモンの分泌が減少するため月経不順や不妊の原因にもなり、皮膚の老化(シワ)も進みます。

子どもが胎児の心臓を傷めます・・・

- ・胎動異常 胎動異常のリスクが高まります。
- ・胎位、中耳炎、肺炎になりやすくなります。
- ・心臓病が増え、寿命の短くなる可能性があります。

妊婦が喫煙すると胎児の心臓が傷みます・・・

- ・胎動異常 胎動異常のリスクが高くなります。
- ・胎位、中耳炎、肺炎になりやすくなります。
- ・心臓病が増え、寿命の短くなる可能性があります。

胎児がたばこを吸っていること

- ・このことが胎児の心臓を傷めます。
- ・このことが胎児の心臓を傷めます。
- ・このことが胎児の心臓を傷めます。

胎児の喫煙は

- ・中孕一年生の喫煙率は約20%にもなっています。
- ・喫煙にマウス依存(薬物依存)の原因は同じです。
- ・たばこはマウス依存も胎児の喫煙もありません。
- ・子どもの喫煙は禁止しなかった場合は法律で罰せられます。(未成年者喫煙禁止)

胎児の喫煙は

- ・胎動異常 胎動異常のリスクが高くなります。
- ・胎位、中耳炎、肺炎になりやすくなります。
- ・心臓病が増え、寿命の短くなる可能性があります。

子どもたちに無煙環境をプレゼントしましょう！！

ニコチンガムやパッチ・内服薬で比較的に減煙する方法もあります。禁煙してみようと思われる方は遠慮なくご相談ください。 **たばこ小使**

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、移動がしやすくなります  
・お腹の中や家が守りやすくなります  
・肌や爪がきれいになります。しわが少なくなるようになります  
・食事がいっしょになります  
・他に使えるお金が増えます

などなど

これらは、早くやめればやるほど効果があります。

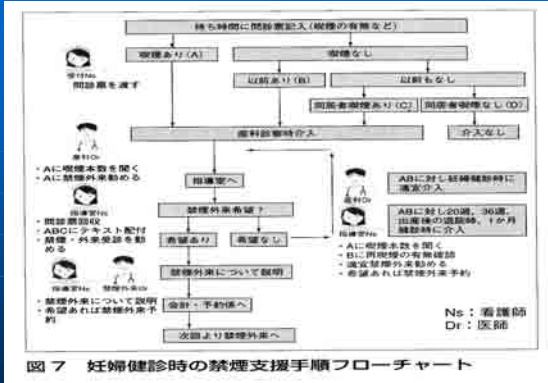
「生まれてくる赤ちゃんのためにできること」  
飯塚市立病院小児科

## 禁煙戦略2

ネガティブアプローチ



ポジティブアプローチ



大阪府立母子保健総合医療センター母性内科

## ご清聴ありがとうございました



冬の大山