

子どもたちのために 家族ぐるみで禁煙

～きれいな空気を子どもに吸わせましょう！～



妊娠中にタバコを吸うとこんな危険
が高くなります。

赤ちゃんや子どもの前でタバコを吸う
とこんな危険が高くなります。

★流産・早産

★低体重児出生

(赤ちゃんが 2500g 未満で生まれる。)

★乳幼児突然死症候群〔SIDS: シズ〕

(乳幼児がはっきりした原因がなく突然亡くなる。)

★先天奇形

タバコの煙の中には、約 4,000 種類以上の化学物質、
200 種類以上の有害物質が含まれています。

《3大有害物質》

■一酸化炭素：酸素の運搬を妨げ組織の酸素不足に!!

■ニコチン：血管を縮めて、血流不足に!!

■タール：40 種以上の化学物質に発がん性が!!

★乳幼児突然死症候群

★ぜん息・気管支炎・肺炎

★中耳炎

★知能の発達に影響

★身長が伸びにくい

+

★誤飲事故 (第 1 位はタバコ)

タバコ 1 本は乳幼児にとって致死量です。

ママがタバコを吸っていると、ニコチンは、母乳を通し
て赤ちゃんの体に入り母乳を飲んだ赤ちゃんは、**不機嫌、
おう吐、下痢**などが起こることがあります。

タバコの煙は直径 1 ミクロン以下の非常に小さい粒子です。あまりに小さいため
空気中に浮遊し、部屋全体に広がって見えなくなります。見えなくなっても大半は
長時間にわたって空気中に残り赤ちゃんが吸っています。

換気扇や空気清浄機の
そばで吸ってもタバコの
有害物質の 9 割は除去さ
れません。

タバコにはこんな害もあります。

★タバコは、**お肌や全身の老化**を早めます。

〈ふたごの姉妹〉

★タバコは、歯ぐきが黒くなったり、口臭の原因になります。

〈タバコによるメラニン色素沈着〉

私は、
タバコを
吸っていません。



私は、
タバコを
吸っています。



歯は、
みがいて白くなりましたが、
歯ぐきの黒い色は取れません。

—英国 BBC 放送 HP より—

—福山市内の歯科医師より—

福山・府中地域保健対策協議会
妊婦等の喫煙対策委員会

ママやパパのタバコの喫煙実態

〈喫煙率〉

	妊婦	母親	父親
妊娠判明時	19.6	18.6	57.0
妊 娠 中	6.7	6.5	54.9
育児期間中	—	12.6	52.3

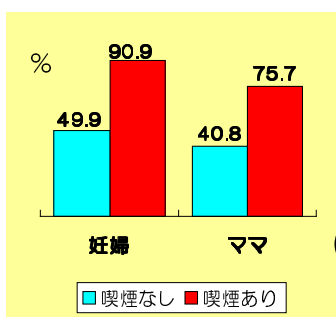
(%)

- ◎妊娠中もタバコが止められない人がいます。
- ◎妊娠中にタバコを止めたママの2人に1人が、育児に入り、また、タバコを吸っています。
- ◎パパは、2人に1人がタバコを吸っています。

※日本の平均喫煙率は、男性 39.3%、女性 11.3%
出典：「平成17年国民健康・栄養調査報告」

★喫煙する妊婦・ママの周囲は喫煙者が多い。

〈周囲に喫煙者がいる割合〉



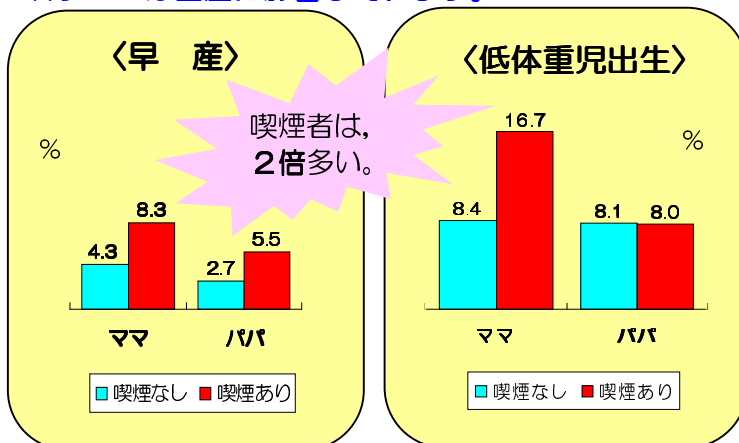
約8割は、
パパでした。

パパが吸うと
ママも止められ
ませんよ。

『妊婦等喫煙実態調査結果』より

平成19年9月～11月に福山市・府中市・神石高原町の妊婦2,134人、1歳6か月児のママ555人とパパ526人に御協力いただきました。

★タバコが出産に影響しています。



喫煙者は、
2倍多い。

《タバコを吸っているママ・パパへ》

タバコは、体に悪いと思っていても止められないのは**ニコチン依存**という薬物中毒の1つだからです。

しかし、“止めよう”という気持ちが禁煙の**第一歩**です。あなたとお子さんの健康のために禁煙にチャレンジしてみませんか？

日常生活の工夫

もし、禁煙中にタバコが吸いたくなったら…

出典：『禁煙支援ハンドブック』 高橋裕子 著（一部改）

- ①冷たい水を含んだり、熱いお茶を少しずつ飲みましょう。
- ②痛みの刺激で気をまぎらわせましょう。
☆手のひらの中心部を押す。
☆耳のつぼ（耳介の中ほどの水平に走る突起の上）を爪の先などで押さえる。
- ③歯ブラシなどの刺激により口さみしさをまぎらわせましょう。
- ④体を動かしましょう。
☆軽い体操、歩く、体をひねる、首を回す、大きな身振りで深呼吸などをしましょう。
- ⑤深呼吸とリラックスの練習をしましょう。
- ⑥野菜には、いろいろを抑える働きもあります。タマネギ、セロリ、人参など野菜を食べましょう。
- ⑦タバコの煙に近寄らないようにしましょう。
- ⑧気楽な気持ちで、禁煙している時間を延ばしましょう。

《禁煙情報・サポート》

◎禁煙の苦労と楽しみは誰かと分かち合いたい！

☆身近な家族・仲間と一緒に禁煙！

☆禁煙外来などの医療機関に相談！

☆インターネットも利用！

●福山市医師会ホームページ（止煙のすすめ）

<http://www.fukuyama.hiroshima.med.or.jp/>

●インターネット禁煙マラソンなど

<http://kinen-marathon.jp/>

◎医師、歯科医師、薬剤師、保健師などの医療・保健スタッフも応援します。

〈禁煙に関する問い合わせ先〉

福山市保健所 健康推進課	福山市三吉町南二丁目11-22 Tel 084-928-3421
府中市 保健課	府中市広谷町919-3 Tel 0847-47-1310
神石高原町 保健課	神石郡神石高原町小島1701 Tel 0847-89-3366
広島県東部保健所福山支所 厚生保健課	福山市三吉町一丁目1-1 Tel 084-921-1311

施設名