

# 妊娠したら「禁煙を！」



## ① おめでとうございます！



妊娠おめでとうございます。新しい命を宿されたことをお喜び申し上げます。

## ② タバコ煙の赤ちゃんへの悪影響

このパンフレットでは、妊娠をされた女性とご家族には大切なことをお伝えします。それはタバコのことです。タバコの煙は、赤ちゃんの成長、妊娠の経過、生まれた後の病気、成長し青少年になったときの喫煙に多大な悪影響を与えます。

## ③ お腹の赤ちゃんへの悪影響



妊婦さんや周囲の方の喫煙は、子宮内の胎児の発育を阻害します。死産や新生児の死亡リスクを高めます。妊娠中の重症の合併症の危険を 1.5～4 倍高めます。

## ④ 生まれてきた赤ちゃんへの悪影響

妊婦さんや周囲の方の喫煙は、生まれてきた赤ちゃんの突然死の原因となります。奇形、肺の発達異常、脳の発達障害、問題



行動や知能レベル低下のリスク、ぜんそく、中耳炎や肺炎などその影響は様々です。

## ⑤ 換気扇下、別室、ベランダ喫煙、屋外での喫煙：全て無効です

10 倍！



2 倍！



家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質量を測定し、家族に誰も喫煙者がいない家庭の子と比較したものです。換気扇の下で吸っても、別室で吸っても、ベランダや屋外で吸っても受動喫煙は防止できないことが立証されています。

## ⑥ 子供さんが将来喫煙者になる危険も

親の喫煙は子供が喫煙者になる危険性を高めます。父だけの喫煙にて子が将来喫煙者になる危険性は 1.7 倍、父母とも喫煙すれば 3 倍となります。

## ⑦ 妊婦さんの禁煙成功のカギは「家族」

妊婦さんに喫煙経験がある場合、禁煙成功のカギは「家族」が握っています。夫が喫煙すれば妊婦さんの喫煙リスクは 6～7 倍高まります。家族全員が禁煙を始め、家庭にタバコの「タ」の字もなくなると、妊婦さんの禁煙は一気に楽になり、維持しやすいということが判明しています。



## ⑧ 健康な家庭とタバコ代の使い道

喫煙者のいない家庭は子育てに最高です。1 日わずか 1 本のタバコ消費で年間 8000 円が必要です。ういたタバコ代は何に使いましょう！！

## ⑨ 正しい（自力での）「禁煙法」です

- 1) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 2) 一定の禁断症状は覚悟する（3～7 日がヤマ）
- 3) 喫煙と結びつく生活パターンを変える
  - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
  - コーヒーや飲酒を控える
  - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 4) 吸いやすい「環境」を作らない
  - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
  - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
  - タバコを買っていた場所に行かない
  - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 5) 吸いたくなったら「代替りの行動」
  - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 6) 再発は「1 本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- 7) うまくいかない場合、特に家族は禁煙外来へ！

禁煙外来

検索



- 楽で・・・禁断症状が確実に少ない
- 確実・・・3 ヶ月（5 回）通院すれば 7～8 割成功
- 安い・・・3 ヶ月の保険診療で 2 万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会および日本内科学会／喫煙問題に関するスライド集