

# たばこの害から赤ちゃんを守ろう



妊娠おめでとうございます。おなかの中で新しい命が成長しているのを実感されていることと思います。せっかく授かった大切な命だから、おなかの赤ちゃんにとって居心地のいい環境をつくっていきましょう。そのためにできること……。この機会にたばこについて考えてみませんか？

## ○妊娠中のたばこの影響は？

有害物質	影響
一酸化炭素	胎盤を通して赤ちゃんの血液中の酸素を運ぶ役割をもつヘモグロビンと結びついて <b>酸欠状態</b> になります。
ニコチン	血管を収縮させるので子宮や胎盤の血流量が減ります。そのため酸素や栄養が赤ちゃんに届きにくくなり、 <b>発育の低下</b> をおこしてしまいます。
シアン化合物	殺鼠剤にも利用される毒物です。胎盤を簡単に通過し赤ちゃんの <b>体重や脳の重量</b> に影響します。
タール・ベンツピレン	発がん性物質です。遺伝子を傷つけ、 <b>先天異常の原因</b> となる可能性があります。

## ○ママの喫煙でこんな危険があります！

### ママへの影響

- 妊娠分娩合併症（胎盤早期剥離・前置胎盤・出血）1.5～2 倍
- 周産期死亡 1.3 倍
- 自然流産 1.5 倍
- 早産 1.5 倍

### 赤ちゃんへの影響

- 低体重による出生 2 倍  
(たばこを吸っていないママに比べて吸っているママが出産した赤ちゃんの出生時体重は平均 200g 少ないといわれています。)
- 先天奇形（主に循環器・消化器・泌尿器生殖器の異常）1.5 倍  
乳児突然死症候群の発生の危険性が高まることも発育や知能の発達に影響がでることが最近の研究で分かりました。

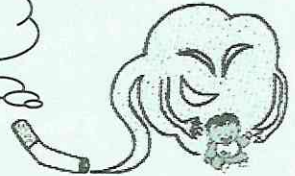
### 歯・口への影響

- 歯周病の発生率 2.7 倍  
(歯周病にかかりやすくなるに加え、症状が出にくく、気づくのが遅れます。)

歯周病の炎症で出てくる物質は早産や低体重児出産に影響すると考えられています

- 歯の着色や、歯ぐきへのメラニン色素の沈着
- 口臭の発生  
(ニコチンにより唾液がでにくくなること、歯周病になることにより発生しやすくなります)

赤ちゃんが苦しんでいます！！



## ○みんなで協力！！受動喫煙を防止しましょう！

**受動喫煙**とは室内やその他の場所で自分の意思に関係なく他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

ママだけでなくパパや周囲の人の喫煙による煙を吸うことが、赤ちゃんに影響をあたえてしまいます。



たばこは、主流煙より、実はたばこを吸わない人が煙を吸ってしまう**副流煙**の方がたばこの害を大きく受けてしまいます。

### 主流煙と比べた副流煙中の有害物質

- ニコチン 2.8 倍
- タール 3.4 倍
- 一酸化炭素 4.7 倍

1本のたばこが汚す空気の量はドラム缶 500 本分とされています。同じ室内でたばこを5本吸うと同じ部屋の人、**受動喫煙**で1本吸ったこととなります。換気扇の使用や別室で吸っても十分な効果はありません。

### 副流煙

たばこの先から立ち上る煙



### 主流煙

喫煙者が吸いこむ煙

## ○妊娠してからでも禁煙すればこんな効果があります！



禁煙時期	禁煙の効果
妊娠前に禁煙	低体重による出生は非喫煙者と同じレベルになります。流産する危険性も下がります。
妊娠初期（14 週まで）に禁煙	低体重による出生や早産の危険性が下がります。
妊娠 30 週までに禁煙	低体重による出生の危険性が下がります。
出産後に禁煙	こどもの受動喫煙と将来の喫煙を減らします。

## ★禁煙すると良いことがたくさんあります！！

### きれいなママに

肌荒れ・しみ・しわを防ぎ顔色が良くなります！！

### 赤ちゃんも元気

気管支炎などの赤ちゃんの病気が予防できます。

### 妊娠・出産のリスクの

（早産・低体重児など）**低下**

### お金も貯まる

1日1箱節約すると…  
1年で15万3,300円

### 出産後にも良いことが

母乳の分泌が良くなる・産後の体力の回復が早い・赤ちゃんのトラファルのリスク低下



## ○保健師による禁煙サポート！！

### ★姫路市の妊娠中のママのたばこについて

たばこを吸っているママの割合は3.2%です。（妊娠届出時の子育てアンケート：H27年度姫路市）  
喫煙の本質は「ニコチン依存症」であり、「やめたい」と思ってもなかなか難しいものです。  
禁煙するためには意思の力だけでなく、保健師による禁煙サポートなど自分にあった方法で禁煙にチャレンジしましょう！

担当	相談先	所在地	電話番号
	中央保健センター	姫路市坂田町3番地	289-1654
	中央保健センター北分室	姫路市砥堀428番地	265-3075
	中央保健センター安富分室	姫路市安富町安志1151番地	(0790)66-2921
	南保健センター	姫路市飾磨区細江2655番地	235-0320
	南保健センター家島分室	姫路市家島町宮2169番地	325-1428
	西保健センター	姫路市広畑区正門通三丁目2番地2	236-1473