

新しい家族のために

～家族みんなでノースモーキング～

たばこの煙には危険がいっぱい

WANTED

ニコチン



● 特徴 ●

依存性・血流障害

WANTED

タール



● 特徴 ●

発がん・炎症

WANTED

一酸化炭素



● 特徴 ●

酸素不足

ひきおこされる色々な病気や症状

ニコチン依存症、さまざまながん、COPD※、心臓病、肺炎、脳卒中、胃・十二指腸潰瘍、気管支ぜんそく、疲れやすさ、頭痛、歯周病、息切れ、食欲不振、不眠

たばこの煙には
こんなものも!

ヒ素……………殺虫剤
カドミウム……………電池
アセトン……………ペンキ落とし
ホルムアルデヒド…防腐剤

※COPDとは?

主にたばこが原因で肺が炎症を起こし、呼吸がうまくできなくなる進行性の病気です。

赤ちゃんへの影響

ニコチン

血管の収縮

子宮内や胎児の血流減少

一酸化炭素

血液中の酸素不足

胎児・胎盤の低酸素状態！



妊娠中に喫煙することで増える
胎児の発育障害・胎盤トラブル

流産・早産

前置胎盤

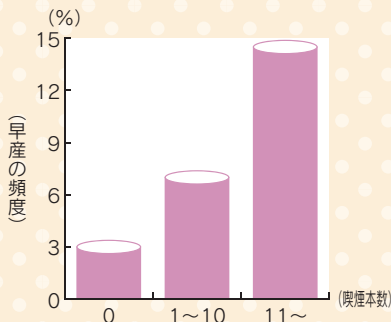
胎児奇形

胎児死亡

新生児死亡

低出生体重児

◇流産や早産がおこりやすい



女性の喫煙は、妊娠する能力の低下や早期破水、前置胎盤、胎盤異常、流産や早産の原因となります。

また、受動喫煙※だけでも低出生体重児のリスクが高くなります。

※受動喫煙：他人のたばこの煙にさらされること

出典：(財)日本食生活協会発行
「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」



こんな吸い方をしても 受動喫煙の害は防げません!!

換気扇の下で吸う

換気扇の下で吸っても、たばこの有害物質は部屋の中に残ってしまうので、周りの人に受動喫煙の影響があります。



空気清浄機を設置する

電気メーカーの取扱説明書には、空気清浄機を設置しても、たばこの有害物質は除去できないことが明記されています。

ベランダで吸う

窓を閉め切って吸ったとしても、たばこの有害物質は喫煙者の吐く息や服に含まれ、部屋の中に入ってきます。たばこの煙はガス状物質なので、サッシの隙間から入り込んできます。



受動喫煙を防ぎましょう！

たばこの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも副流煙の方により多く含まれています。

たばこを吸ったあと、約45分間は、喫煙者の吐く息からはたばこ煙の有害物質が吐き出され続けます。

タール 3.4倍!

副流煙

一酸化炭素 4.7倍!

ニコチン 2.8倍!

呼出煙

(喫煙者がはき出す煙)

主流煙

(喫煙者が直接吸い込む煙)

服や髪、部屋の壁、カーペット、カーテンやソファに染みこんだたばこ臭にも、有害物質が残っています。(三次喫煙)



**「望まない受動喫煙をなくす」ことを
目的に、健康増進法が改正されました。**

飲食店 オフィス・事業所 ホテル・旅館 美容室 など

多くの人が利用するすべての施設において、
**2020年4月から
原則屋内禁煙となりました。**

屋内で喫煙できる施設は、標識が掲示されて
います。
標識の掲示がない施設は禁煙です。



◇加熱式たばこもたばこの一種

近年、加熱式たばこの利用が広がっています。
加熱式たばこも紙巻きたばこ同様、たばこ葉
を使用した製品です。

加熱式たばこにも、依存の原因となるニコチ
ンや、発がん性物質等の有害物質が含まれており、
受動喫煙の危険性もあります。

がんやCOPD等の慢性疾患の評価には、長い年月が必要であ
るため、安全性が証明されたものではないことを知っておきま
しょう。



今すぐ禁煙しましょう

妊娠中の女性だけでなく、同居のご家族、パートナーも、でき
るだけ早く禁煙することが重要です。

家族みんなで禁煙しよう



◇たばこはなぜやめにくいのでしょうか？

現在たばこを吸っている人のうち、およそ3人に1人が「たばこをやめたい」と思っていますが、禁煙に挑戦して6ヶ月以上続けられている人は、そう多くはありません。

それは意志が弱いからではなく、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。たばこを自分の意志の力だけでやめようとするのは、初心者がいきなり酸素も吸わずにエベレスト登頂を目指そうとするくらい、無謀で難しいことなのです。

◇たばこは「やめる」のではなく「治す」のです！

喫煙はニコチン依存症という病気ですから、医師や看護師、薬剤師等と一緒に治しましょう。日常生活にストレスを増やすことなく禁煙できる薬があります。

薬局、薬店で購入可能→ニコチンガム、ニコチンパッチ(市販用)

医師の処方箋が必要→ニコチンパッチ(医療用)、飲み薬

ニコチンガム

口の中の粘膜からニコチンを吸収します。



ニコチンパッチ

体に貼って、皮膚からニコチンを吸収します。



飲み薬

1日2回、12週間服薬します。



※妊娠が分かってから禁煙補助薬を使う場合は、必ず医師に相談しましょう。

◇健康保険で禁煙治療をしたい！

栃木県内で禁煙治療に保険が使える医療機関は

日本禁煙学会 禁煙外来 | **検索** で検索



◇禁煙の相談をしたい！

お住まいの市町健康づくり担当課または
お近くの広域健康福祉センター(健康対策課 栄養難病担当)へ