

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・胎盤が低酸素状態に！



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

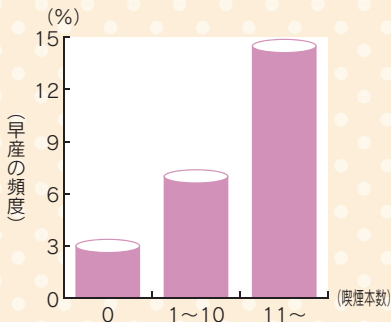
胎児奇形

胎児死亡

新生児死亡

低出生体重児

◇早産や流産の危険も



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



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

電機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、サッシの隙間からも入り込んできます。



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。

タール 3.4倍!

副流煙

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。

一酸化炭素 4.7倍!

呼出煙

(喫煙者がはき出す煙)

ニコチン 2.8倍!

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)



なくそう！望まない受動喫煙

◇健康増進法により

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、
原則屋内禁煙です。

条件を満たし、屋内での喫煙が認められている施設は、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、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。



加熱式たばこは販売開始からの年月が浅いため、長期使用によるがんやCOPD等の慢性疾患などの健康影響は明らかになっていませんが、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。要件を満たせば禁煙治療は保険適用になります。自力に比べて比較的楽に確実に禁煙できる方法です。

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 | 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 健康対策課へ