

# 家族みんなで赤ちゃんをたばこの害から守りましょう!

## たばこの煙の健康への影響を知っていますか?

副流煙

主流煙

たばこの煙には、約70種類の発がん性物質を含む、約5,300種類の化学物質が含まれており、他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされることを、受動喫煙といいます。喫煙者本人が吸う主流煙に比べ、受動喫煙の原因となるたばこの先から出る副流煙の方が、有害物質が多く含まれています。

親や周りの大人がたばこを吸うと、吸っている本人だけでなく、子どもも病気にかかりやすくなります。他にも、授乳中のお母さんであれば母乳栄養にも悪影響があります。

## お母さんやおなかの赤ちゃんへのたばこの影響

### 妊婦の喫煙・受動喫煙

たばこを吸う妊婦は、たばこを吸わない妊婦に比べ胎児のリスクが大きくなります。

※有害物質の代表はこの2種類です

一酸化炭素

ニコチン

血液中の酸素の運搬の減少

血管の収縮

血流の減少

胎児の低酸素状態



流産・早産のリスク

約1.5倍

低出生体重児になるリスク

約2倍

周産期死亡のリスク

約1.4倍

妊婦の受動喫煙によっても、低出生体重や胎児発育遅延といった影響が考えられます。

妊娠中は禁煙補助薬(ニコチンパッチやガム)が使えません。

たばこを吸いたい時やイライラするときは、こんな方法を試してみましょう。

- ・アメをなめる
- ・歯を磨く
- ・ガムをかむ
- ・干しこんぶをかむ
- ・冷たい水(温かいお茶)を飲む
- ・深呼吸をする
- ・体を動かしてリフレッシュする
- ・好きな音楽を聴く
- ・リラクゼーション法(静かな部屋で椅子に座って目を閉じる。布団に横になる。) など

## 「電子たばこに替えれば、大丈夫」は間違いです!

一般に「電子たばこ」と呼ばれることが多い「加熱式たばこ」は、紙巻たばこに比べ、有害物質が少ないと安心していませんか?

加熱式たばこは、たばこ葉やその加工品を加熱することによってニコチンを発生させます。さらに一部の加熱式たばこは、発生するニコチンの量が紙巻たばこと同じくらい多いことがわかっています。家族みんなで、自分と赤ちゃんの健康のために、たばこは全てやめましょう。

裏面もご覧ください

# 家族みんなで禁煙にチャレンジしましょう!



たばこがやめられない最大の原因は「ニコチン依存」です。



禁煙外来での治療は、健康保険が適用される場合があります。札幌市ホームページからも禁煙支援の制度について紹介しています。専門家のサポートを受けて、禁煙を成功させましょう!

「禁煙支援・禁煙外来」ページ



## 健康に関する相談・お問い合わせ先

中央保健センター … 011-205-3352	北保健センター … 011-757-1181	東保健センター … 011-711-3211
白石保健センター … 011-862-1881	厚別保健センター … 011-895-1881	豊平保健センター … 011-822-2472
清田保健センター … 011-889-2049	南保健センター … 011-581-5211	西保健センター … 011-621-4241
手稲保健センター … 011-681-1211		

## 2020年4月から、喫煙できる場所には 20歳未満の方は立入禁止です。



2020年4月の改正健康増進法の全面施行により、喫煙できる場所に20歳未満の方は立入禁止となりました。お子さん連れで飲食店に入るときは、喫煙エリアがある店舗を選ぶなど、保護者が子どもの受動喫煙を防ぎましょう。

## 動画「パパ、ママ、タバコやめて! ～小さな命のために～」

妊娠中や出産後に、お母さんや周りの家族の方がタバコを吸うと、赤ちゃんにどのような悪影響があるのかを紹介しています。



札幌市は、受動喫煙のないさわやかなまちさっぽろを目指し、地域社会全体で子どもたちを受動喫煙から守る意識が広まるよう、以下の宣言をいたしました。

## さっぽろ受動喫煙防止宣言

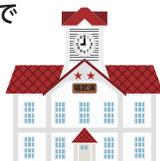
私たちのまち さっぽろは  
ライラックの花薫る さわやかな空気のまちです

私たちさっぽろ市民は このまちで  
子どもたちが健やかに成長すること  
誰もが快適に過ごせることを願っています

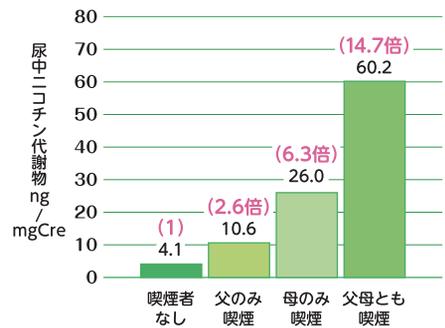
私たちは 受動喫煙防止のため  
次のとおり自ら行動し  
互いに協力する輪を広げていくことを宣言します

- ・受動喫煙の健康への影響について認識を共有します
- ・これから生まれる命や子どもたちの健康と未来を受動喫煙から守ります
- ・職場での受動喫煙をなくすため互いに協力します
- ・受動喫煙のないさわやかなまちさっぽろで世界の人々を歓迎します
- ・禁煙したい人を応援します

2020年2月28日 札幌市



## コラム 両親の喫煙と 赤ちゃんの受動喫煙



2007 札幌市衛生研究所調査

赤ちゃんの尿を調べると、ニコチンの代謝物が検出されます。両親が喫煙する家庭の赤ちゃんは、両親とも喫煙しない家庭の赤ちゃんに比べて14倍以上も尿中のニコチンの代謝物が多く、より多くの副流煙による受動喫煙の影響を受けていることがわかります。

健康増進法・さっぽろ受動喫煙防止宣言など受動喫煙対策に関するお問い合わせ先

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部…011-211-3513



さっぽろ市  
02-F08-26-34  
R8-2-19