

家族みんなでお子さ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?

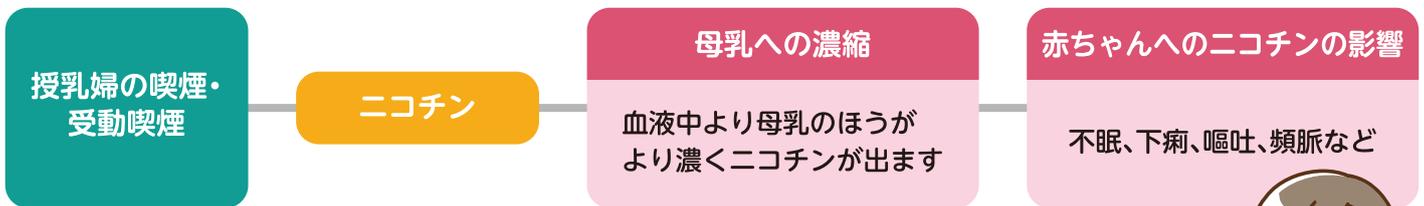
副流煙

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。

喫煙や受動喫煙の子どもへの影響



母乳はお母さんの血液から作られます。受動喫煙やお母さんがたばこを吸うことにより、ニコチンが母乳に移行し、赤ちゃんにもニコチンによる影響がでるおそれがあります。

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

※乳幼児突然死症候群は、前触れもなく赤ちゃんの呼吸が止まってしまう病気

喘息の発症・重症化

中耳炎疾患

呼吸機能低下

う歯 (むし歯)

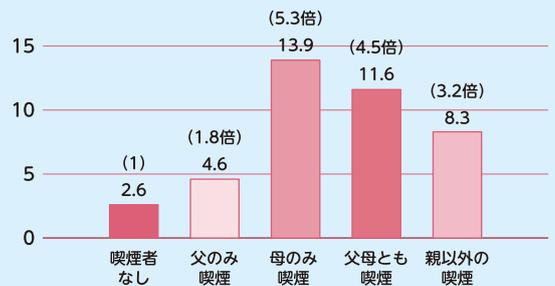


たばこを吸うと、ニコチンという有害物質が体内に取り込まれます。ニコチンは、心拍数の増加、末梢血管の収縮、血圧の上昇を起こし血管を損傷させます。

右のコラムにあるように、家庭内で大人が喫煙した場合、子どもの体からニコチン代謝物が検出され、受動喫煙によりニコチンを体内に取り込んでいることがわかります。

コラム 幼児の受動喫煙

同居家族の喫煙状況別 3～6歳児の尿中のニコチン代謝物測定結果 (ng/mgCre)



2008 札幌市衛生研究所調査

上のグラフは、3～6歳児の尿中のニコチン代謝物の濃度を測定した結果です。

同居家族の喫煙状況や一緒に過ごす時間が長いと思われる家族の喫煙によって、子どもが受動喫煙し、尿中ニコチン代謝物濃度が高くなるのがわかります。

家庭内で発生する受動喫煙は、長期間に及ぶため、家族の健康への影響は大きくなります。

換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙は室内に残ります。空気清浄機では、たばこの煙の有害物質を完全に除去することはできません。

裏面もご覧ください

「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。

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		

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

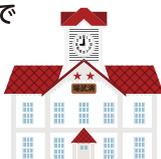
私たちのまち さっぽろは
ライラックの花薫る さわやかな空気のみちです

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



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。



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。

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