

# こんなにあるの？ 妊娠中のたばこの害

妊娠中の喫煙によって、胎児に多くの影響が見られます。また、お母さん自身にもさまざまな妊娠合併症のリスクを増大させます。

- 流産・早産
- 低出生体重児(2,500g未満)産まれる頻度は約2倍
- 出血・早期破水
- 妊産婦死亡
- 胎盤の異常  
前置胎盤 1.3-4.4倍  
胎盤早期剥離 1.4-2.4倍
- 胎児への影響
- 中耳炎等
- 成長への影響  
受動喫煙のあるお子さんには、ないお子さんより平均身長が0.5~1.6cm低い
- 乳幼児突然死症候群(SIDS)\*  
両親が喫煙する場合4.7倍
- 乳がん
- 女性特有の癌  
喫煙する女性は  
・子宮頸がん 2~3倍  
・乳がん 3.9倍  
☆受動喫煙環境にいたつて2.6倍の乳がん発生の危険!
- 骨粗しょう症
- 美容(しわの増加)
- 早期閉経
- 老化を早めます  
エストロゲンの作用を軽減させる
- 発達遅れ  
ニコチンの神経毒性作用で脳は大きなダメージを受けます
- 先天性疾患  
赤ちゃんの遺伝子や細胞にダメージ
- 将来のメタボ予備軍に...  
将来のお子さんが肥満や糖尿病になりやすい
- 将来のメタボ予備軍に...  
将来のお子さんが肥満や糖尿病になりやすい
- 周産期死亡\*

\*周産期死亡とは、妊娠22週以降に死産したり、生後1週未満に新生児が死亡すること。  
※非燃焼・加熱式タバコや電子タバコについては、日本呼吸器学会が「ニコチンやその他の有害物質を吸引する製品であり、使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、使用は推奨できない」との見解を出しています。

# 子育て中も続くの？ 育児中のたばこの害

子育て中の喫煙によって、お子さんの成長発達に影響が見られる他、病気が増えたり、事故の原因にもつながります。

肺炎・気管支炎・喘息などにかかりやすい  
親がタバコをやめた家では、9割の喘息のお子さんが良くなるとの報告も。

家庭内での小児の誤飲事故の20.8%がタバコ(2018年度)

タバコ
薬品類
食品類
その他
電池
文具類
洗剤類
硬貨
金属製品
プラスチック類
おもちゃ
家庭用品等(に係る健康被害病院モニター報告(厚生労働省2019))

換気扇の下なら大丈夫？  
換気扇の下で吸っていても、お子さんの体内には吸わない家庭のお子さんの3倍以上のニコチンが検出されています。つまり、換気扇の下で吸っていても受動喫煙は防ぐことができません。

喫煙後45分程度は、吐く息(呼吸)にたばこの成分が残ります

サードハンドスモーク(残留受動喫煙)  
煙が消失した後、煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛、衣類、部屋のカーテン、ソファなどに付着し、それが汚染源となって、第三者がタバコの有害物質に暴露され、健康に悪影響をもたらすという報告があります。

\*乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、乳幼児に何の前ぶれもなく、既往歴もないまま突然死をもたらす病気。

月経困難症の増加  
月経不順になりやすい

男性よりも少ない喫煙本数で喫煙による悪影響を受けやすい

# 煙に境界線はありません！ パパのたばこの影響

受動喫煙を防ごう!!

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙「主流煙」と、火のついた先から立ち上る煙「副流煙」があります。タバコを吸わなくても周囲に吸う人がいると、副流煙を吸ってしまうことになり、これを受動喫煙といいます。副流煙には、主流煙よりも高い濃度で多くの有害物質が含まれています。さらに、喫煙者が口から吐き出す呼出煙も有害です。

換気扇の下なら大丈夫？  
換気扇の下で吸っていても、お子さんの体内には吸わない家庭のお子さんの3倍以上のニコチンが検出されています。つまり、換気扇の下で吸っていても受動喫煙は防ぐことができません。

喫煙後45分程度は、吐く息(呼吸)にたばこの成分が残ります

サードハンドスモーク(残留受動喫煙)  
煙が消失した後、煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛、衣類、部屋のカーテン、ソファなどに付着し、それが汚染源となって、第三者がタバコの有害物質に暴露され、健康に悪影響をもたらすという報告があります。

※非燃焼・加熱式タバコや電子タバコについては、日本呼吸器学会が「ニコチンやその他の有害物質を吸引する製品であり、使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、使用は推奨できない」との見解を出しています。

# 禁煙治療

禁煙治療には健康保険が使えます。(一定の条件に該当する必要があります。)タバコをやめられないのは、「病氣」にかかっているから、という考えのもと、2006年4月から医療機関で保険による治療が受けられるようになりました。なかなか禁煙できないのは、タバコの中に含まれているニコチンに、アルコールやシンナーのような依存性があるためなのです。

2016年4月から保険適用の条件が緩和(※)され、若年層も健康保険に適用した禁煙治療を受けやすくなりました。20代・30代のうちから積極的に禁煙に取り組みましょう。

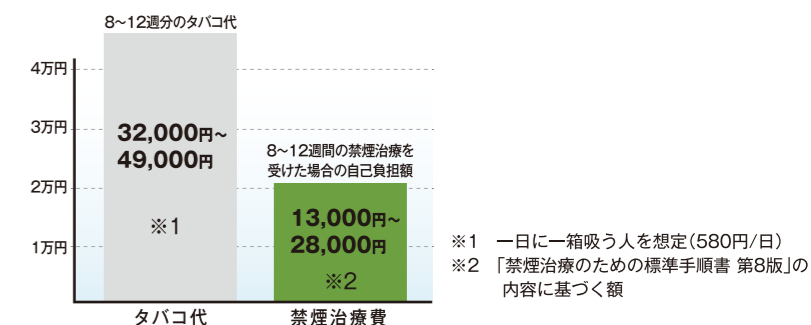
※35歳未満の場合、「1日禁煙本数×喫煙年数=200以上」の条件が除外

## Q1: どんな治療をするの？

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
初回診察	①診察
再診1(2週間後)	②呼気一酸化炭素濃度の測定
再診2(4週間後)	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
再診3(8週間後)	④禁煙補助薬の処方(貼り薬や飲み薬)
再診4(12週間後)	

## Q2: 費用はいくらかかるの？

処方される薬にもよりますが、自己負担3割として、8~12週間で13,000円~28,000円程の費用がかかります。



## Q3: この病院でも保険を使えるの？

禁煙治療の経験を有する医師が1名以上勤務していること等の要件を備えた病院で治療を受ける必要があります。一般社団法人日本禁煙学会のホームページに、禁煙治療に保険が適用できる千葉県内医療機関の一覧が掲載されていますので御参考ください。