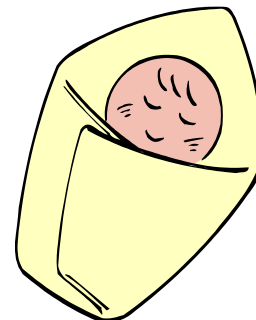


# 赤ちゃんタバコ

妊娠中の喫煙は、早産・流産の危険を高めます！  
周囲のタバコの煙も赤ちゃん（胎児）には有害です！  
大切な「いのち」のために、妊娠・子育て期の  
無煙環境づくりを進めましょう！

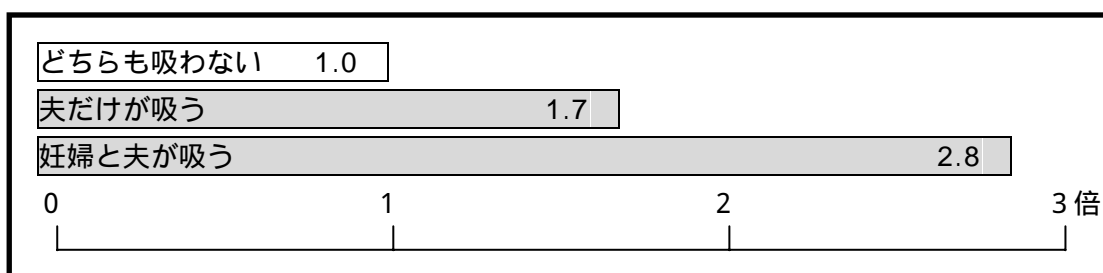


## 両親の喫煙は低体重児出産の原因

妊娠中に妊婦自身が喫煙していると、喫煙していない場合と比べて平均200g小さい赤ちゃんが生まれるという報告があります。また、周囲にいる夫が喫煙者だと、さらにその危険が高まります。

< 妊婦と夫の喫煙と低出生体重児の頻度 >

中村「厚生指標」1988

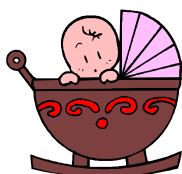
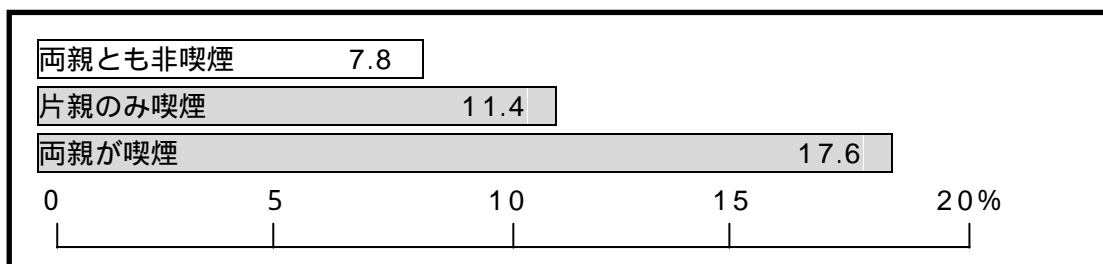


## 両親の喫煙は乳幼児の肺炎・気管支炎の原因

赤ちゃんは、汚れた空気にとっても敏感です。せっかく生まれても周囲の煙によって、いつもゼロゼロ「せき」や「たん」の多い子になり、喘息（ぜんそく）の危険も高まります。

< 両親の喫煙による乳幼児の肺炎・気管支炎発症率 >

colley 1974



### 「健康文化やまがた21」 たばこ分野 県民の実践指針

- 分煙された快適な生活環境を増やそう
- 未成年の喫煙をなくそう
- 喫煙者は1度はたばこを止めてみよう



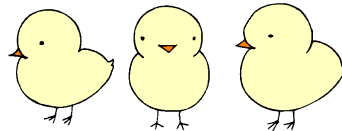
## 両親の喫煙は乳幼児突然死症候群の原因

乳幼児の死亡原因として注目されている乳幼児突然死症候群では、喫煙・うつぶせ寝・母乳保育でないこと等が危険因子として挙げられています。このうち喫煙については、妊娠・出産後の母親の喫煙が特に問題ですが、夫も喫煙者だと、その危険を7.4倍も高めると言われています。(Mitchell 1993)



## 美容にも大敵！

タバコの有害性は、「がん」になることだけではありません。ニコチンは、全身の血管をちぢめる働きがあるため手足の血のめぐりが悪くなり（冷え性）、お肌にシワが出やすくなります。また、歯ぐきの血行不良で歯周病になりやすくなり、入れ歯になるリスクも高まります。その他、肌を黒くするメラニンという細胞の活動が活発になり、くすんだ色黒の肌・唇・歯ぐきになります。



## 禁煙でイライラするのは3日がピーク！

禁煙しにくいのは、ニコチンの中毒作用によるものです。せっかく、止めようと思っても禁断症状が出てイライラ……。でも大丈夫、禁断症状のピークは3日目。ここを通り過ぎれば、徐々に楽になってきます。生まれてくる新しい「いのち」のために、そしてあなた自身のために、禁煙に挑戦してみませんか。お近くの市町村や保健所では、あなたの禁煙をサポートする保健師がいますので、お気軽にご相談ください。



平成15年5月から施行された健康増進法では、  
「多数の人々が利用する施設等<sup>\*</sup>の管理者は受動喫煙の防止に  
努めなければならない」と規定されました。

\* 学校、体育館、病院、劇場、宿泊施設、展示場、事務所、官公庁施設、飲食店など