



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

☎ 2・1212

たばこが与える影響についてママや子どもを喫煙から守ろう

全国と比較すると佐呂間町は喫煙者が多い傾向にあります。全国的に女性より男性の方が喫煙率が高い状況ですが、男性だけでなく女性の喫煙についても注目する必要があります。特に妊娠期にある女性の喫煙・受動喫煙は、母体や子どもへ多大な影響を与えるとされており、対策が必要とされています。

たばこの煙に含まれる有害物質

たばこの煙には約4000種類の化学物質が含まれています。その中には、約200種類以上の有害物質が含まれており、特に「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」は3大危険物質と呼ばれています。

ニコチン依存症

たばこの煙に含まれる「ニコチン」は、依存性が高い危険物質です。たばこの煙を吸うとニコチンは肺の中で吸収され、数秒後には脳内に到達し、ドーパミンという物質を分泌させます。このドーパミンが分泌されると大変心地よい気分になるので、たばこを吸った直後はリラックスしたような気分になります。しかし、体内のニコチンが少なくなってくると、集中できない、イライラするといった禁断症状が現れ、たばこを吸いたいという気持ちが抑えられなくなります。たばこをなかなかやめられないという方は、このニコチン依存症のサイクルを繰り返し返しているためだと言われています。決してやめる意思が弱いということではなく、治療を必要とする場合もあるくらいたばこをやめるのは大変なことです。

「喫煙IIがん」だけではない

「喫煙IIがん」と考える方は多いのではないのでしょうか。たばこの煙の中には60種類以上もの発がん物質が含まれていると言われており、喫煙とがんの関係性は強いと指摘されています。しかし、喫煙による影響はがんだけでなく、動脈硬化・脳卒中・腹部大動脈瘤などの循環器疾患、喘息・慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの呼吸器疾患にもなりやすくなります。また、喫煙によって糖尿病にかかりやすくなるとも言われています。

母体や胎児に与える影響とは

妊娠期における喫煙・受動喫煙は母体や胎児の命を危険にさらす可能性が高くなります。例としては、早産、低出生体重児が挙げられます。また、出生後では乳幼児突然死症候群や、乳幼児の肺炎・気管支喘息などの発生頻度が高くなると言われています。

乳幼児の肺炎・気管支炎発症率

両親どちらかが喫煙者

1.5倍

両親ともに喫煙者

2.3倍

流産の危険性

妊婦が喫煙者

1.5倍

低出生体重児の頻度

両親どちらかが喫煙者

1.7倍

両親ともに喫煙者

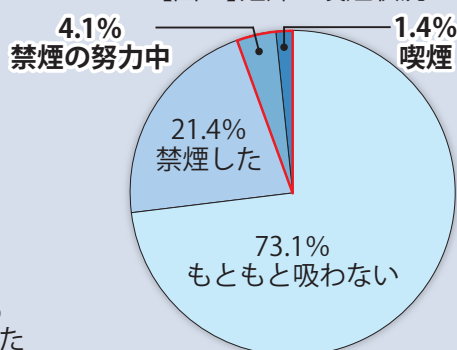
2.8倍

喫煙が招く
リスクの高さ

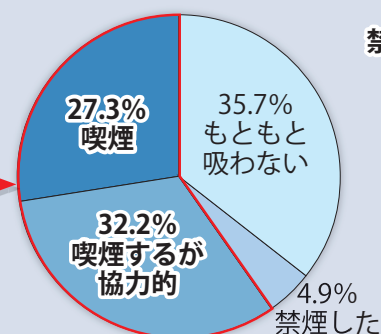
妊婦とその家族の喫煙状況

佐呂間町の妊婦の喫煙状況【図1】やその家族の喫煙状況【図2】をみると、たばこは体に良くないとわかっていても、家庭全体での禁煙はなかなか難しいことが伺えます。

【図1】妊婦の喫煙状況



【図2】妊婦の家族の喫煙状況



「喫煙」の割合は59・5%と半数を超える

※平成25～29年度調査数値

妊婦の喫煙について

妊娠に気づいた時点で胎児の成長は始まっているため、妊娠を希望する時点から禁煙を考慮しておくことが大切です。禁煙外来で用いられるニコチンパッチやニコチンガムといった禁煙補助薬は、原則として妊娠中使用することができません。そのため、薬剤に頼らない方法で禁煙しなければいけません。

また、妊娠がわかった時点で禁煙をすることで、母体や胎児への影響を少しでも減らすことができますと言われています。なるべく早い時期に禁煙しましょう。



受動喫煙を防ぐ

妊婦本人が吸っていないなくても受動喫煙という形で影響を及ぼす可能性があります。家の中で喫煙するとき、換気扇の下で吸うように配慮されている方もいると思いますが、換気扇はすべての煙を外に出してくれてくれるだけでなく、煙は室内に広がってしまいます。また、家の外で吸う場合でも、ドアや窓の隙間からたばこの煙が流れ込んだり、衣類に付いた有害物質が室内に入ってきたりします。妊婦と胎児への影響を防ぐためにも家族や周りの人たちは禁煙しましょう。



禁煙のためのヒント

禁煙はとてもストレスがかかります。喫煙以外のストレス発散方法を考えることが大切です。また、次のような「代替行動」で吸いたい気持ちをコントロールする方法もあります。

- ・歯磨きをする
- ・食べ物や水を飲む
- ・深呼吸をする
- ・マスクをする
- ・趣味に没頭する
- ・ガムをかむ
- ・散歩をする
- ・誰かと会話する



喫煙は体に良くないとわかっていても、禁煙するのは非常に難しいです。特に影響の大きい妊婦や子どもたちの健康を守るためにも、妊婦だけでなくお父さんや家族、周りの人たちみんなが禁煙について考えていきましょう。