



【電話相談／仙北市保健課】  
《固定電話》 ☎ 43-2252  
《携帯電話》 📞 080-2813-0835



仙北市ホームページ  
はコチラ！



## たばこの害から子どもを守ろう

妊婦さんがたばこを吸っていると、ニコチンが胎盤への血流を悪化させるため、おなかの中の赤ちゃんが低酸素・低栄養状態になり、流産や早産、赤ちゃんの低体重などが起こりやすくなるといわれています。

たばこを吸っているママの母乳にはニコチンが含まれます。その母乳を赤ちゃんが飲むことでおう吐や下痢、不眠、哺乳量の減少といったニコチン中毒症状があらわれることがあります。

また、親がたばこを吸っていると赤ちゃんの突然死(乳幼児突然死症候群)のリスクが高くなります。

### ○受動喫煙の被害の例

「受動喫煙」とは、たばこから出てくる煙や、たばこを吸っている人から吐き出される煙を吸わされることをいいます。受動喫煙によって、乳幼児突然死症候群、ぜんそく、せきやたん、息切れ、歯周病やむし歯、中耳炎などのリスクが高まります。

### ○受動喫煙を正しく予防しよう

一人でもたばこを吸っている人がいたら、家族全員の健康が害されることになります。家族を気づかい換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたという報告もあります。受動喫煙を避けるため、たばこは屋外で吸う、室内で吸った場合は窓を開けて換気するようにしましょう。

### ○一番の受動喫煙予防は「禁煙」

受動喫煙による健康被害を防ぐ一番の方法は「禁煙」です。「禁煙はつらくて苦しいもの」と思っているかもしれませんが、医療機関で取り組むことで比較的楽に、より確実に、しかも費用もあまりかけずに禁煙できます。禁煙外来を設けた医療機関のほか、内科や循環器科、婦人科などさまざまな診療科でも禁煙治療を受けることができます。

※禁煙治療に保険が使える医療機関は、「日本禁煙学会」のホームページで確認することができます。