

禁煙するにはどうしたらいいの？

○どうして禁煙できにくいのか？

ニコチンには、アルコールやシンナーのような依存性があります。タバコを吸うのはニコチン依存症という病気です。まず、病気だという自覚を持ってください。

○妊婦さんの禁煙

まずは固い決意から

おなかの赤ちゃんが苦しくなることを思い浮かべて！「必ず禁煙できる」と固い意志をもちましょう。

周囲の人に宣言すると効果的。タバコ、ライター、灰皿も処分しましょう。

1人で悩まずに主治医に相談するなど、自分にあった禁煙方法を見つけてみましょう。

やめると良いことを書き出そう

赤ちゃんの健康が守られ、お母さんの呼吸が楽になり、食事がおいしくなります。ニコチンによる肌のしみ、タールによる歯の汚れ、タバコの匂いもなくなりキレイになります。

また、1日1箱買うと1年で約15万円。やめると家計が助かりますね。

○家族も禁煙を



家族のタバコの煙は、赤ちゃんにもお母さんにも影響します。また、妊婦さんが妊娠をきっかけに禁煙しても、同居者がタバコを吸っていると、再喫煙のきっかけになる場合があります。ご自身の健康のためにも、この機会に禁煙を決意してみてはいかがでしょうか。

タバコには依存性があり、簡単にやめられるものではありません。強い意志でぴたりと禁煙できればいいのですが、そうでない時は医師や薬剤師に相談してみましょう。

禁煙支援情報

禁煙しようと思った方は、医療機関や薬局へご相談ください。インターネット上にも禁煙支援情報があります。

●一般社団法人広島県医師会

「禁煙コーナー」で、保険で禁煙治療のできる医療機関を紹介しています（地区別に検索可）。

<http://www.hiroshima.med.or.jp/>

●一般社団法人東広島地区医師会

東広島市内で禁煙支援を行っている医院、歯科医院、薬局の情報が 있습니다。

<http://www.east-hiroshima-med.or.jp/kinen.htm>

●一般社団法人広島県歯科医師会

禁煙支援ができる歯科医療機関を紹介しています。

<http://www.hpda.or.jp/kinen-shien00.html>

●公益社団法人広島県薬剤師会

禁煙支援ができる薬局を紹介しています。禁煙パッチやニコチンガムは薬局で購入できますので、ご相談ください。

<http://www.hiroyaku.or.jp/>

●インターネット禁煙マラソン

インターネットを用いた禁煙サポートプログラム（一部有料）。医師や禁煙した先輩からのアドバイスが届き、禁煙に必要な知識も学べます。メールマガジン送付のみや携帯メールのコースもあります。

<http://kinen-marathon.jp/>

●広島県（ひろしま健康ネット）

禁煙・分煙、食生活支援等に取組み、県民の健康づくりを応援しているお店を「健康生活応援店」として紹介しています。地域別に検索できますので、お店選びの参考にしてください。タバコに関する各種情報もあります。

<http://kenkou-net.pref.hiroshima.lg.jp/>

大切な新しい家族のために

みんなで取り組みましょう タバコのけむりゼロへ



広島中央地域保健対策協議会

広島中央地域保健対策協議会

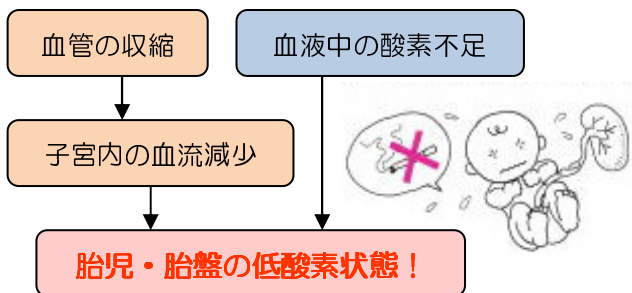
(竹原市・東広島市・大崎上島町管轄)

事務局：広島県西部東保健所 電話(082)422-6911

おなかの赤ちゃんは タバコの害に泣いている

ニコチンは、胎盤への血流量を減らすため、胎児に運ばれる酸素や栄養を少なくします。一酸化炭素は、酸素をおしのけて血液中の酸素を運ぶ役割のヘモグロビンと結合するため、胎児に酸素が不足します。

ニコチン 一酸化炭素



こんな危険!!!

流産・早産

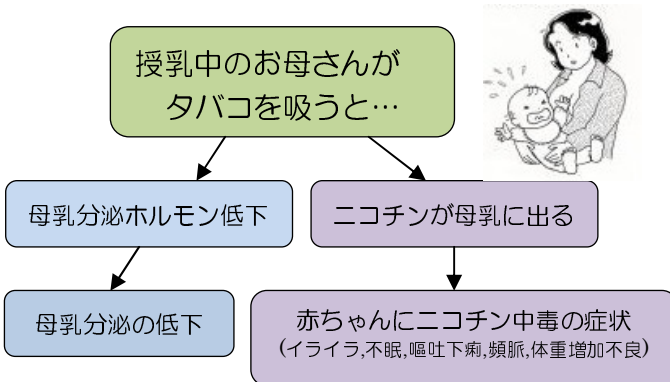
胎児・新生児死亡

低出生体重児

低身長

知能発達を阻害

赤ちゃんがニコチン中毒？！

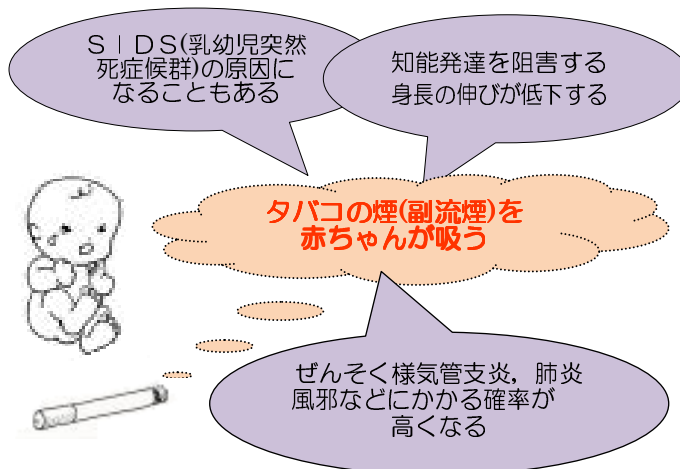


ご存知ですか？ 受動喫煙の害

タバコの煙には、約 4000 種類の化学物質があり、この中にはダイオキシンなどの約 200 種類もの有害物質、約 60 種類の発がん物質が含まれています。

特にタバコの先から立ちのぼる煙(副流煙)の方が喫煙者本人が吸い込む煙(主流煙)よりも有害物質の濃度が高いことが知られています。

他人のタバコの煙を吸わされることを受動喫煙(セカンドハンドスモーク)といいます。



タバコによる事故！

- タバコは赤ちゃんの誤飲の第1位です。1本でも命の危険があります。
- 歩きタバコはベビーカーにいる赤ちゃんの高さ。800度の火が赤ちゃんを失明の危機にさらします。

こんな吸い方で配慮しても
タバコの害は防げません！



✗ **ベランダや玄関の外で吸う**
サッシやレール、ドアの隙間から室内に侵入します。

✗ **換気扇の下で吸う**
換気扇でタバコの煙をすべて外に出すことはできません。台所でカレーを作る時に換気扇を回しても、室内はカレーのにおいがするのと同じです。

✗ **空気清浄機のそばで吸う**
タバコの煙の成分の96%は気体です。気体は空気清浄機を素通りするので、有害な成分を取り除くことはできません。

✗ **車の窓を開けて吸う**
窓を開けて吸っても、車内の有害物質は法定基準の9倍になり30分間もとに戻らず子どもが吸い込みます。また、有害物質は内装に残っています。

(出典: 中田ゆり恵: サービス業における受動喫煙一環状と今後の対策一 治療 2006年1月号、南山堂)



✗ **子どもがいないとき家の中で吸う**
室内でタバコを吸うと、家にあるものすべてに有害物質が付着します。その中で子どもはハイハイしたり、手で触ったものを何でも口に入れたりします。空間を共有することで、子どもを書にさらします。

サードハンドスモーク!!

タバコの煙は、髪、衣服、室内に付着し、そこから有害物質が放出されます。

