

妊娠中のお母さんとそのご家族に知ってほしい

「たばこと酒の話」

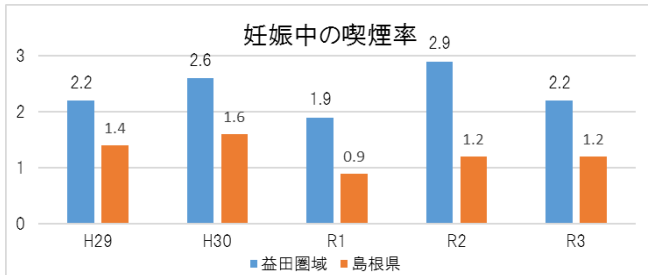


妊娠おめでとうございます。

今、赤ちゃんはお母さんのお腹の中で日々成長しながら生まれてくる準備をしています。元気な赤ちゃんを迎えるために、たばこと酒について改めて考えてみませんか？

妊娠中のお母さんがたばこを吸うとどんな影響があるの？

⇒お腹の赤ちゃんに十分な酸素をあげられなくなり**流産・早産**になったり、**平均より小さく産まれてしまったり**するリスクが高くなります。紙たばこだけでなく電子たばこ・加熱式たばこも赤ちゃんに悪影響を及ぼすので、禁煙しましょう。



島根県全体と比較して、益田圏域の妊娠中のお母さんの喫煙率は高い傾向にあります！！

まわりの人がたばこを吸うとどんな影響があるの？

⇒妊娠中の受動喫煙は、**乳幼児突然死症候群**のリスク要因で、生まれてからの受動喫煙は**気管支炎**や**肺炎**、**ぜんそくなどの呼吸器の異常**、**中耳炎**、**虫歯**などのリスクを高めます。



乳幼児突然死症候群と両親の喫煙の関係は？

⇒妊娠中のお母さんと同居者の両方が喫煙する場合は、喫煙しない場合の**約4.7倍**の値で乳幼児突然死症候群の発症率が高くなると報告されています。



※乳幼児突然死症候群は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

妊娠中のお母さんが飲酒するとどんな影響があるの？

⇒妊娠期は少量の飲酒でも、**アルコール・スペクトラム症候群**の子どもが生まれる可能性が高まると言われています。酒にたばこが加わると、**脳の形成異常**が増強されるという研究結果もあります。



※アルコール・スペクトラム症候群は、妊娠中の飲酒によって、赤ちゃんに低体重や顔面を中心とする形態異常、脳障害などが生じる病気です。

☆ご家族も禁煙に取り組みましょう☆

益田圏域の禁煙支援医療機関・薬局を**裏面**に掲載しています。

大切な家族を守るためにも、まずは専門家に相談してみましょう。



益田圏域健康長寿しまね推進会議
たばこと酒の部会
事務局: 益田保健所
TEL: 0856-31-9544



自分に合った禁煙方法を見つける
ことが禁煙成功のキキです!!

▼禁煙したい方をサポートする医療機関▼

※予約が必要なところもありますので、事前に電話連絡をしての受診をお勧めします。

医療機関名	住所	連絡先
石見クリニック	益田市駅前町 7-1	0856-23-2370
医療法人 小笠原 小笠原医院	鹿足郡吉賀町柿木 6 4 0-1	0856-79-2012
おちハートクリニック	益田市高津 8 丁目 5-2	0856-23-1588
医療法人金島胃腸科外科	益田市高津 1 丁目 9-4	0856-22-2345
医療法人 くらたに内科クリニック	益田市久城町 912-1	0856-23-7737
たかせ内科	益田市かもしま東町 9-6	0856-25-7373
医療法人 小笠原 つわぶき医院	鹿足郡津和野町鷲原イ 190	0856-72-3500
まついクリニック	益田市高津 6 丁目 14-1	0856-31-1830
医療法人 たいじん堂 松本医院	益田市横田町 429-2 3	0856-25-2611
益田市国民健康保険診療施設 美都診療所	益田市美都町都茂 1813-1	0856-52-7272
村野医院	益田市下本郷町 61-1	0856-31-2400
山尾医院	益田市あけぼの東町 4-2	0856-22-1878

悩みや疑問、不安がある方は迷わず医療機関に受診して医師に相談してみましょう◎

相談は
無料です!!



▼禁煙したい方をサポートする薬局▼

禁煙のために薬や病院にかかる必要があるか相談したい方、禁煙補助薬の種類（経口薬、貼付薬、ガム）について知りたい方などは専門的な知識を持った薬剤師に相談してみましょう！

薬局名	住所	連絡先
あおい薬局	益田市乙吉町イ 89-10 日興ビル 1 階	0856-31-1951
高津オオバ薬局	益田市高津 1 丁目 9-2	0856-31-0418
能美薬局	益田市高津 2 丁目 1-23	0856-22-0802
能美恵壽堂薬局	益田市高津 5 丁目 30-17	0856-22-4380
益田薬局緑ヶ丘店	益田市高津 6 丁目 23-21	0856-24-1541
松本薬局	益田市土井町 2-22	0856-23-3367
めぐみ薬局	益田市横田町 2533-1	0856-31-5060
柿木つくし薬局	鹿足郡吉賀町柿木 651-5	0856-79-2491
ウェルネス薬局益田日赤病院前店	益田市乙吉町イ 102	0856-31-4126
野村大盛堂薬局	益田市東町 18-33	0856-24-2509
大谷仁成堂薬局高津店	益田市高津 8 丁目 5-3	0856-23-1771
有限会社天津薬局	益田市乙吉町イ 336-3	0856-24-2515
きりん薬局	益田市あけぼの東町 4-4	0856-23-2183

(令和 5 年 5 月現在)