

妊婦さんとそのご家族のみなさまへ

お腹の赤ちゃんのために、また生まれた子どもの健やかな成長のために、タバコの害について今一度考えてみませんか？

今がやめる時です！



子どものいる家庭の喫煙率

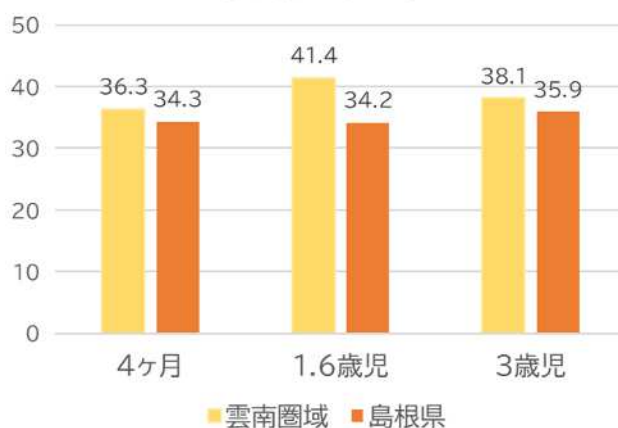
小さい子どものいる家庭内に喫煙者がいる割合(1.6歳児の場合)

島根県 **34.2%**
雲南圏域 **41.4%**

雲南圏域は、県と比べて喫煙者のいるご家庭の割合が高い状況です。



家庭内の喫煙率

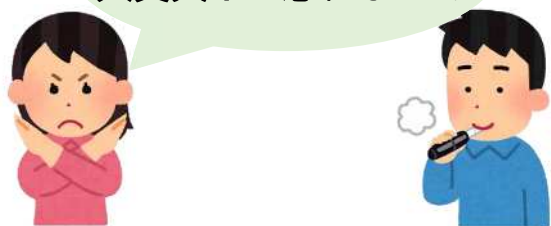


令和3年度 島根県母子保健集計システムより

加熱式タバコとは

加熱式タバコは火を使わないため、煙が発生しません。しかし、霧状化したニコチンや加熱によって発生した化学物質を吸入しているため、タバコと同様の健康被害が懸念されています。

換気扇やトイレで吸えば大丈夫！と思わないで



タバコの煙によって生じるリスク

妊婦への影響

- ・胎児、胎盤の低酸素状態
- ・胎盤の老化促進、機能低下

胎児への影響

- ・低出生体重児
- ・早産
- ・胎児発育遅延



子どもへの影響

- ・乳幼児突然死症候(SIDS)
- ・気道アレルギーの悪化

参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)女性の喫煙・受動喫煙の状況と、妊娠出産などへの影響

禁煙を考えている方へ

禁煙したいけど自信がない・上手くいかないという人は、一人で抱え込まず、ぜひ「禁煙治療実施医療機関」「禁煙支援薬局」の利用を考えてみてはいかがでしょうか？

島根県HP→→



禁煙治療実施医療機関

一定の条件を満たせば保険適用で禁煙治療を受けることができます。

禁煙支援薬局

無料で禁煙に関するアドバイスや支援を受けることができます。



妊娠中の方は、まずかかりつけ医に相談しましょう！

喫煙していなくても、タバコの煙を吸っているかも！



喫煙者の近くにいる人がたばこの煙を吸うことを「**受動喫煙**」と言います。

副流煙は、フィルターを通さないことから有害な物質を多く含んでいます。

受動喫煙だけじゃない！

たばこ由来の化学物質(ニコチンなど)は喫煙者の毛髪や衣類、ソファやカーテンなどに付着して残ることが知られています。この残った化学物質を吸い込んでしまうことを「**三次喫煙**」と言います。



参考：e-ヘルスネット(厚生労働省)健康用語辞典「受動喫煙」「三次喫煙」

雲南圏域健康長寿しまね推進会議(事務局：島根県雲南保健所健康増進課)

〒699-1396 雲南市木次町里方531-1 TEL 0854-42-9637 FAX 0854-42-9654