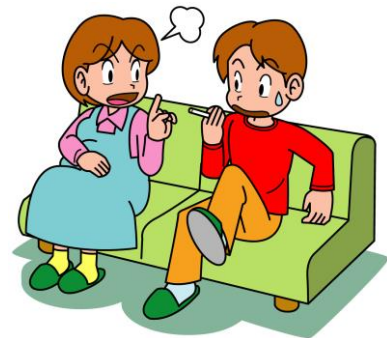


# これからお子さんを育てる方へ



## NO Smoking

### 受動喫煙編



本人にそのつもりがなくても、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことを『受動喫煙』と言います。

胎児・赤ちゃんは、次の**3つのルート**からの受動喫煙にさらされることがあります

#### ① お母さんが喫煙される場合

→化学物質は、胎盤を通して胎児へ、出産後は母乳を介して赤ちゃんに移行します。

#### ② お父さんや同居する人が喫煙される場合

→煙は、お母さんの鼻や口、肺を通して、血液の中に入り、胎児にも移行します。

#### ③ 出産後、お母さん・お父さん・同居する人が赤ちゃんの周りで喫煙される場合

→赤ちゃんは直接タバコの煙を吸っています。

このようにタバコの煙を吸わされても、胎児・赤ちゃんは自分で動くことができないため、受動喫煙から逃れることができません。受動喫煙にさらされる多くの胎児・赤ちゃんが、様々な病気を起こしています。繰り返す中耳炎や気管支炎・肺炎、風邪をひいたときのゼイゼイ、脳や体の発達障害などが指摘されています。

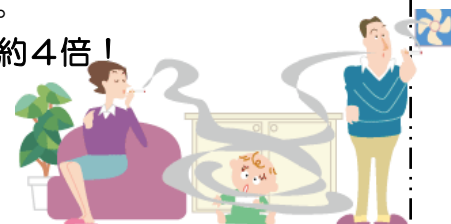
受動喫煙も関係している**乳幼児突然死症候群**を聞かれたことがありますか？

大切な赤ちゃんの“突然死”が、タバコが原因で増えているのです。

もしお母さんだけタバコを吸うと、タバコを吸わない家庭に比べて約4倍！

お父さんだけでは2倍弱！両親が喫煙するとなんと約10倍！

この病気で亡くなる赤ちゃんが増えてしまいます。



両親の禁煙によって、この病気で亡くなる赤ちゃんが約半数は防止できると言われています。

**出産前に赤ちゃんに無煙の環境を整えてみませんか？**

### 受動喫煙 ○× クイズ！

Q1. 親がタバコを吸うと赤ちゃんの機嫌が悪くなったり、嘔吐・下痢などをおこすことがある

Q2. 換気扇の下で吸えば、受動喫煙を防ぐことができる

Q3. タバコを吸った後、赤ちゃんを抱いたら受動喫煙となる

Q4. 親が喫煙すると子どもに智能低下を起こすことがある



※回答は裏です

## クイズの解答

Q1. 親がタバコを吸うと赤ちゃんの機嫌が悪くなったり、嘔吐・下痢などをおこすことがある



**<解説>**ニコチンを含むタバコの煙は、親御さんや赤ちゃんの体内へ入ります。母乳を通して赤ちゃんの口にも入ります。ニコチンを摂取した赤ちゃんは、機嫌が悪くなり、嘔吐・下痢などの症状を引き起こすことがあります。

Q2. 換気扇の下で吸えば受動喫煙を防ぐことができる



**<解説>**残念ですが、換気扇の下でタバコを吸っても、すべての煙が換気扇から排気されることはありません。排気されなかったタバコの煙は空気中を拡散し全ての屋内へ広がります。たとえばベランダや玄関先などで吸っても、煙はドアやサッシの隙間から部屋に入り込みます。

Q3. タバコを吸った後、赤ちゃんを抱いたら受動喫煙となる



**<解説>**タバコを吸った後に赤ちゃんを抱くと、赤ちゃんは受動喫煙にさらされます。洋服にはタバコの有害成分が付着しています。タバコの煙の有害物質は、喫煙後数十分たくさんの量が吐く息に含まれています。タバコを吸った口でキスをするとう有害成分を吹き込むことになります！

Q4. 親が喫煙すると子どもに知能低下を起こすことがある



**<解説>**タバコの煙には大量の一酸化炭素が含まれており、胎児の脳が酸素欠乏状態になります。また、様々な有害物質によっても脳の細胞が傷つきます。その結果、生まれてきた子どもの知能の発達が劣ることや、注意欠陥多動性障害(ADHD)の発症率が約2倍に増加するなどの、受動喫煙と知能の低下に関するデータがしばしば報告されています。

大切な赤ちゃんを受動喫煙から守りましょう！



### タバコをやめられない方へ

タバコは嗜好品ではありません。タバコには依存性の高い「ニコチン」という成分が含まれていて、吸い始めると自力ではなかなかやめられない方がたくさんおられます。禁煙を考えたら、ぜひご相談ください。私たちは無煙環境を作るためにサポート致します。