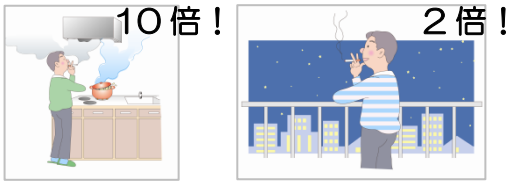


お子様へ「禁煙」プレゼントを



① 換気扇下の喫煙やベランダ喫煙では、受動喫煙の防止にはなりません

※家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質量



② お子様が日頃吸い込んでいるタバコ煙には、5300種類もの化学物質が含まれています

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤(ねずみ駆除剤)
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓一酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

③ 受動喫煙により起こる病気はたくさん

体・脳の成長阻害、乳幼児突然死症候群、肺の発達阻害、肺炎、中耳炎、ぜんそく、治らないせき、将来のがん、心臓病、その他。

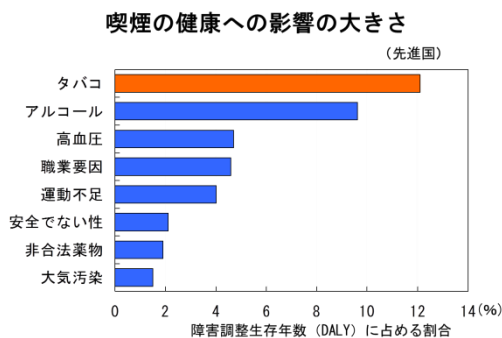
④ 今は嫌っていても、お子様が将来喫煙者になるリスクは高まっています

父だけの喫煙にて、その子が将来喫煙者になるリスクは1.7倍、父母とも喫煙すれば3倍に上ります。



⑤ 喫煙は親御様の健康にも大きな影響が

喫煙は健康への最大の危険因子です。



⑥ 喫煙は家計にも負担

1日わずか1本の喫煙でも、年間1万円の出費。禁煙すれば10年間で1本あたり10万円が節約できます。



⑦ 私たちから、親御様へのお願いです。禁煙を実行していただき、お子様に好ましい「家庭環境」と「健康」というプレゼントをしていただけませんか



子どもは歩く
禁煙マーク!

日本小児科学会・日本小児保健協会・日本小児科医会



⑧ 正しい(自力での)「禁煙法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する(3~7日がヤマ)
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
 - 朝のトイレ喫煙を洗顔に変えるなど
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- 再発は「1本だけ」から。代替りの行動で対処していけば、徐々に思い出さなくなります
- うまくいかないときは、禁煙外来へ!

禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヵ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヵ月の保険診療で2万円弱



制作: くまもと禁煙推進フォーラム

参照: 日本肺癌学会および日本内科学会/喫煙問題に関するスライド集

