

# 不妊治療は「禁煙！」から



## ① 妊娠希望への第一歩は禁煙です



カップルの10組に1組は不妊症であり、まれな病態ではありません。不妊症の治療を受けられるにあたり、まず行っていただきたいことは禁煙です。

## ② タバコ煙の妊娠までの悪影響

カップルどちらがタバコを吸われる場合も、他の家族が吸われる（受動喫煙の）場合も、タバコの煙は妊娠成立へ多大な悪影響を与えます。



- 女性の卵巣へ影響し、ホルモンバランスや卵胞の成長を阻害します。
- 卵の老化が進み、弱った卵が増えます。
- 閉経が早まり、妊娠のチャンスが減ります。
- 男性の精巣へ働き、精子の数や運動性が低下し、元気のない精子が増えてしまいます。
- 骨盤動脈の動脈硬化により、男性インポテンツのリスクが高まります。

## ③ タバコ煙の妊娠成立後への悪影響



妊婦さんや周囲の方の喫煙は、子宮内の胎児の発育を阻害します。死産や新生児の死亡リスクを高めます。妊娠中の重症の合併症の危険を1.5~4倍高めます。

## ④ 生まれてきた赤ちゃんへの悪影響

妊婦さんや周囲の方の喫煙は、生まれてきた赤ちゃんの突然死の原因となります。奇形、肺の発達異常、脳の発達障害、問題行動や知能レベル低下のリスク、ぜんそく、中耳炎や肺炎などその影響は多種多様です。



## ⑤ 生まれた子が将来喫煙者になる危険も

親の喫煙は子供が喫煙者になる危険性を高めます。父だけの喫煙にて子が将来喫煙者になる危険性は1.7倍、父母とも喫煙すれば3倍となります。

## ⑥ 換気扇下、別室、ベランダ喫煙、屋外での喫煙：全て無効です



家族に喫煙者がいる子の尿中の発がん性物質量を測定し、家族に誰も喫煙者がいない家庭の子と比較したものです。換気扇の下で吸っても、別室で吸っても、ベランダや屋外で吸っても受動喫煙は防止できないことが立証されています。

## ⑦ 健康な家庭とタバコ代の使い道

喫煙者のいない家庭は子育てに最高です。1日わずか1本のタバコ消費で年間1万円が必要です。ういたタバコ代を何に使いましょう。



## ⑧ 正しい（自力での）「禁煙法」です

- 1) 減らす・軽くする・加熱式タバコへ変更はNG
- 2) 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 3) 一定の禁断症状は覚悟する（3~7日がヤマ）
- 4) 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
- 5) 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」
- 6) 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
- 7) 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
- 8) うまくいかない時は禁煙外来へ！

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



製作：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