

『受動喫煙』、
 こどもへの影響を知っていますか？

こどもを受動喫煙から守りましょう！



両親が吸わないだけではダメ！
 喫煙者のいる場所に赤ちゃんを
 連れて行ってはいけません。



そして
 成長すると...



こどもの前でたばこを吸うと、
 非喫煙家庭で育ったこどもと
 比べてどうなるの？

乳幼児突然死症候群(SIDS)	4.7倍
肺炎・気管支炎	1.5倍~2.5倍
気管支喘息	1.5倍
虫 歯	2倍
中 耳 炎	1.2倍~1.6倍

(松崎道幸：臨床科学：1998)

受動喫煙にさらされたこども

嗅覚鈍麻
 慢性副鼻腔炎
 アレルギー性鼻炎

呼吸機能低下
 咳喘息 喘息
 慢性気管支炎
 急性気管支炎
 喘息様気管支炎
 急性細気管支炎
 肺炎
 肺結核

虫歯多い
 歯肉着色症
 歯周病

悪性リンパ腫
 将来がんになる
 中垂炎



知能低下
 注意欠陥多動障害
 化学物質過敏症
 髄膜炎

中耳炎
 難聴

かぜ ひきやすく長引く
 慢性扁桃肥大
 アデノイド増殖症
 逆流性食道炎

低身長
 ペルテス病

アトピー性皮膚炎
 起こしやすく
 重症化しやすい

加熱式たばこにも有害物質が含まれます！

加熱式たばこは、たばこの葉やその加工品を電気で加熱し、発生させた煙を吸引するたばこ製品です。加熱式たばこにもニコチンをはじめ、多くの有害物質が含まれます。喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響を及ぼす可能性が否定できません。



ご自身やお子さんの健康と将来を守るため、 たばこをやめましょう!

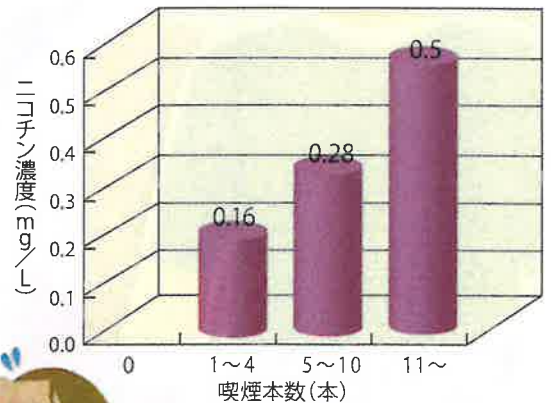


母乳にもニコチンが含まれます!

喫煙していると、母乳の生産が低下し、母乳の出る期間が短くなることもあります。

そして、乳児に与える母乳の中にはニコチンが含まれています。母乳に含まれるニコチン濃度は、血液中の濃度の約3倍という報告もあり、乳児が**ニコチン中毒症状**を起こす場合があります。

喫煙本数と乳汁中のニコチン濃度
(Permam他、JAMA120、たばこ白書第1版)



▶ニコチン中毒症状とは?

嘔吐、下痢
落ち着き
がない



禁煙のコツ教えます!



STEP①

「必ず禁煙できる」と強い意志を持ちましょう。

STEP②

禁煙開始日を決めて周囲の人に宣言しましょう。

STEP③

たばこに代わる習慣を作りましょう。吸いたくなったら、「水を飲む」、「ガムを噛む」など

妊娠中は禁煙できたのに…出産後も禁煙を続けよう!

妊娠をきっかけに禁煙できたのに、「半数の人が産後18か月までに再び吸い始めてしまう」というデータがあります。ご自身の体のために禁煙することは素晴らしいことです。

また、お子さんや家族の健康を守るためにも**このまま禁煙を続けましょう!**

出典：額縁朋弥、松田宣子、出産後の喫煙行動とその関連要因、日本公衆衛生雑誌、2010;57(2)

このチラシに関する問合せ先

川崎市健康福祉局保健医療政策部健康増進担当 044-200-0155