

大切な赤ちゃん、お母さんのために



タバコ・お酒はやめましょう

お母さん、お父さん、タバコ吸わないで！

●タバコによる健康障害

○タバコには多くの有害物質が含まれます。

ニコチン（血管を収縮させる）

タール（発がん物質）

一酸化炭素（酸素運搬を妨げる）

そのほかにも 4000 種類ほど
化学物質が含まれます。



○3大死因（がん・心臓病・脳卒中）の発生リスクを高めます。

○慢性の肺疾患、消化性潰瘍、骨粗しょう症、歯周疾患、不妊や月経痛などに影響します。

タバコは多くの健康障害を引き起こすといわれています。

●タバコによる赤ちゃんへの影響



タバコを吸うと母乳の中にもニコチンが含まれます。その母乳を飲んだ赤ちゃんは、イライラしたり、眠れない、吐く、下痢、頻脈などのニコチン中毒症状を起こすことがあります。

加えて、乳幼児突然死症候群（SIDS）の危険が高くなるといわれています。また、成長期の子どもがたばこの煙を吸うと、かぜをひきやすくなったり、気管支炎、喘息発作、中耳炎などいろいろな病気にかかりやすくなります。



●受動喫煙による赤ちゃんへの影響

受動喫煙とは、部屋の中や車の中などで他人のタバコの煙を吸うことです。タバコを吸わない人が、自分の意思と関係なくタバコの害を受けることになります。副流煙の害は喫煙者が直接吸いこむ煙（主流煙）より大きいといわれています。

タバコの先から出る
副流煙には

主流煙よりも	
●ニコチン	2.8 倍
●タール	3.4 倍
●一酸化炭素	4.7 倍
●アンモニア	46 倍

副流煙には、発がん性のある化学物質
ベンゾピレン、ニトロソアミン等も含まれます



主流煙

喫煙者が吸い込む煙

● サードHANDSモーク（三次喫煙）にも注意！



サードHANDSモークとは、喫煙者がタバコを吸っていなくても、吸い終わった後の呼気からでる有害成分を吸い込むことや、壁やカーペット、カーテン、衣類、家具、ホコリ、髪などに付着したタバコの有害物質を吸い込むことをいいます。

建物内で分煙してもサードHANDSモークの危険は避けられません。

● 子どもをタバコの事故から守りましょう

○ 乳幼児の誤飲事故で多いのがタバコです

乳幼児の誤飲事故ではタバコによるものも多く、特に1歳までの間に多く起きています。少量でも死に至る事があり、気をつけなければなりません。

○ 予防のためにできること

- ・タバコや灰皿を子どもの目につく場所に置かない
- ・ジュース等の空き缶やペットボトルを灰皿がわりにしない



お母さん、お父さん、お酒はやめましょう！

● アルコールによる健康障害

体内に入ったアルコールは消化管を通り、肝臓で分解されるため、肝臓や消化管に影響を及ぼします。また、血圧を上昇させる、高血圧を引き起こす、心疾患や脳卒中など多くの疾患に関連するといわれています。



女性は男性に比べて、少しのお酒でも酔いやすくなります。男性よりも女性の肝臓や脳は障害を受けやすく、女性は男性の約半分の飲酒期間でアルコール依存症になるといわれています。

● 授乳中の飲酒も危険がいっぱい

授乳期間中の飲酒は、お母さんの母乳の分泌に影響を与えます。また、母乳を通じて赤ちゃんの発達や運動機能に影響がでたり、寝ないでぐずるようになるといわれています。

授乳中の飲酒はやめましょう。

奈良市母子保健課 (TEL0742-34-1978)