

## 5 禁煙

ご自身や家族、子どもの将来のため、キッパリと禁煙をしましょう。  
禁煙を成功させるには準備と対策が大切です。



### 準備 01 禁煙開始日を決める

記念日など特別な日に  
設定しましょう

### 準備 02 周りの人の協力を得る

- ・吸いたくなった時に話相手になってもらう
- ・しばらくお酒の席には誘わないでもらう

### 対策 01 行動を変える

- ・寝起きの1本  
→歯を磨く
- ・昼休みはたばこ休憩  
→散歩する

### 対策 02 環境を変える

- ・喫煙者の多い場所を避ける
- ・灰皿などたばこに関係する  
ものを捨てる

### 対策 03 禁煙補助薬を使う

禁煙中のイライラ等を軽減し、  
より楽に禁煙  
※妊娠中や授乳中は原則使用できません



禁煙外来



子育て層向け  
アプリでの禁煙

出産や卒乳などの節目は  
再喫煙のリスクが高くなります。

**卒煙**をめざしましょう！

アルコールは胎盤を通じて胎児に届きます。妊婦さんは禁煙と同時に禁酒もお忘れなく！

令和6年6月発行 大阪市健康局健康推進部健康づくり課

# 妊娠をお考えの方

## 妊産婦の方へ

たばこから  
みんなの健康を守る



# 妊娠をお考えの方

## 妊産婦の方へ

## 1 たばこと女性の関係

たばこは、女性ホルモン（エストロゲン）の働きを弱め、精子の動きを悪くし、不妊の一因となります。また、酸素が不足したり、血管が縮むことで、流産、早産などに繋がります。

赤ちゃんがお腹の中で十分に育てず小さく生まれる可能性も高くなります。  
産後の喫煙も、有害物質は母乳を通して赤ちゃんに届き、乳幼児突然死症候群などのリスクが高くなります。

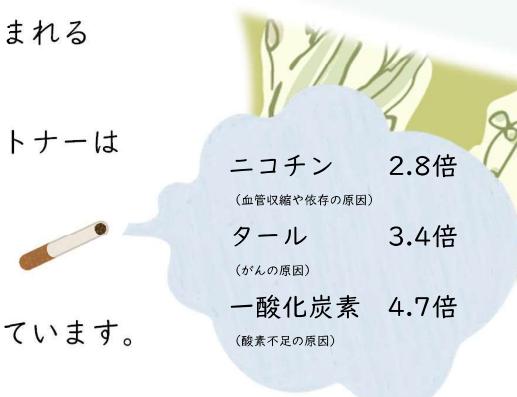


## 2 受動喫煙も危険

受動喫煙により赤ちゃんが小さく生まれる可能性は1.7倍<sup>(※1)</sup>高くなります。

また、妊娠が分かり、禁煙したパートナーはわずか9.9%<sup>(※2)</sup>でした。

有害物質は、喫煙者が吸う煙より周りの人が吸い込む煙に多く含まれています。



- ◇ 換気扇や空気清浄機では、有害物質を取り除くことはできません。
- ◇ 目の前で喫煙しない場合も、喫煙後の吐く息や衣服等に有害物質は残っており、三次喫煙を引き起こすと言われています。



喫煙ができるお店には、標識掲示が義務化されています。  
このような標識のないお店を選びましょう。

※1 妊婦への受動喫煙の妊娠に及ぼす影響に関する研究 1988

※2 令和4年度 大阪市妊娠届出アンケート

## 3 子どもとたばこ

受動喫煙が、身体に様々な影響を与えることが知られています。しかし、子どもは自分の意思で煙を避けることはできません。

また親がたばこを吸っていると、将来子どももたばこを吸う確率が高くなると言われています。

乳幼児突然死症候群  
(SIDS)

たばこを誤って  
飲み込む



ぜん息

むし歯

受動喫煙による健康影響

## 4 加熱式たばこ

若いを中心とした利用者が増えています。

臭いや煙が少くとも、有害物質は含まれており、身体に悪い影響を及ぼすと言われています。

また、受動喫煙も生じると考えられています。

例

