

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



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**（※1）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%（※2）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。

ニコチン	2.8倍
（血管収縮や依存の原因）	
タール	3.4倍
（がんの原因）	
一酸化炭素	4.7倍
（酸素不足の原因）	

- ◇ 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 大阪市妊婦届時アンケート

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）

ぜん息

たばこを誤って
飲み込む

おし歯

受動喫煙による健康影響



4 加熱式たばこ

若い人を中心に加熱式たばこの利用者が増えています。

臭いや煙が少なくても、**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

