

すくすく

たばこの害について



近年、日本における喫煙者は男性では減少し、女性では横ばい傾向が続いていますが、諸外国と比べると、未だ高い状態にあります。特に子育て世代である20歳代、30歳代、40歳代では喫煙率が高く、男性では約3人に1人、女性では約8人に1人が喫煙をしています。そこで今回は、子どもに対するたばこの害や対策についてお伝えしたいと思います。

たばこはなぜダメなの？

たばこの煙には約4000種類の化学物質が含まれており、発がん物質は60種類以上あるといわれています。子どもは大人に比べ、呼吸器や中枢神経の発達が未熟であるため、たばこの影響をさらに受けやすい状態にあります。

受動喫煙とは？

たばこの煙には、たばこを吸っている人が吸う煙（主流煙）と、たばこから立ち上がる煙やたばこを吸っている人が吐き出す煙（副流煙）があります。この副流煙にさらされることを受動喫煙といいます。

妊娠中の喫煙や受動喫煙が、妊婦や胎児に与える影響とは？



（妊婦への影響）

生殖能低下、子宮外妊娠、前置胎盤、胎盤早期剥離、早期破水、流産、早産、死産 など

（胎児への影響）

子宮内発育不全、低出生体重、先天異常、口蓋裂、新生児死亡 など

受動喫煙が子どもに及ぼす影響とは？



（引き起こされやすい症状など）

- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）
- ・咳、肺炎、気管支炎、小児喘息などの呼吸器の症状
- ・低身長などの発育の遅れ
- ・中耳炎などの耳の症状
- ・小児期のがんや脳室内出血などの発症
- ・注意欠陥、多動性障害（ADHD）などの発達障害

たばこと母乳の
関係とは？



たばこを吸うお母さんの母乳にはニコチンが混じります。ニコチンを含む母乳を飲んだ赤ちゃんでは、不機嫌、不眠、嘔吐、下痢などの急性ニコチン中毒の症状が出る場合があります。妊娠中だけではなく、産後もたばこは控えましょう。

換気扇や空気清浄機
で受動喫煙は
防げる？



- 換気扇を回しても、煙の一部は壁やカーテンなどに付着して、有害物質が長期間室内に残留します。
- 喫煙した親の息や衣服からも有害物質が出ているため、ベランダや別室での分煙もほとんど効果がありません。
- 空気清浄機は、たばこの発がん物質などの有害物質を除去する効果は無く、かえって周囲にまき散らすこととなります。

こんなデータ
まで！

アメリカの小中学生約4000人に読解力や計算能力テストを行った研究において、**家庭での受動喫煙の程度が強い生徒ほど、試験の点数が低い**、という結果が出ています。

ま と め

たばこが及ぼす子どもへの様々な悪影響を考えると、禁煙が理想的です。禁煙が難しい場合は、

- 受動喫煙が、胎児や子どもに及ぼす健康障害をしっかりとっておくこと
- 喫煙時は必ず戸外へ出ること

これらが親として子どもを守るための最低限の「義務と責任」と言えるでしょう。

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。

どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと 子ども未来部母子保健課 TEL32-1533

市立函館保健所東部保健事務所 TEL86-3033

食事・離乳食のこと 保健福祉部健康増進課 TEL32-1515

むし歯予防のこと 函館口腔保健センター TEL56-8148

