



子どもをタバコの害から守るために

大人の吸ったタバコの煙で赤ちゃんや子どもたちの健康が損なわれます。未来ある子どもたちのためにタバコのない家庭環境を作りましょう。

タバコの真実をご存知ですか？

(1) タバコに含まれる有害物質

タバコの煙の中には200種類以上の有害化学物質が含まれており、さらに40種類以上の発ガン物質も含まれています。その代表的なものが以下の三大有害物質です。

①ニコチン

脳に作用し強い依存性があります。末梢血管を収縮させ、血圧を上げ心臓に負担をかけます。

②タール

発ガン物質、有害物質を多く含みます。

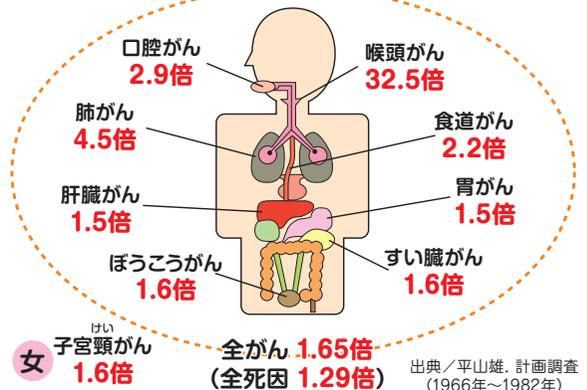
③一酸化炭素

体内の酸素の運搬をさまたげ、全身の細胞を酸欠状態にします。そのため、動脈硬化を促進し、動脈がつまりやすくなるため、心筋梗塞や脳梗塞などを起こします。

(2) タバコは全身の健康をおびやかします

タバコは、ガンはもちろんのこと心臓病や脳血管疾患、気管支炎、喘息、肺炎などの呼吸器疾患、胃潰瘍、十二指腸潰瘍などの消化器疾患、皮膚の老化促進、歯周病などのリスクを高めます。このほか、タバコは200を超える種類の病気の原因になります。タバコは、先進国で人の健康を破壊する最大の要因です。死亡を早めるだけでなく、一生のうち病気で苦しむ期間も長くなり、家族の負担が増えます。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性(男)



(3) タバコは周囲の人たちの健康をむしばみます

タバコに含まれる有害物質は、喫煙者が自分の口から吸い込む煙（主流煙）よりも、タバコの先から立ち上る煙（副流煙）の方に多く含まれています。タバコを吸っていない人が、他人の吸うタバコの煙によって害を受けることになり（受動喫煙）、喫煙者のそばにいただけでさまざまな悪影響を受けます。夫が喫煙者の場合、妻（非喫煙者）の肺ガンによる死亡率は約2倍です。子どもが喘息になる割合は、タバコを吸わない家庭と比べて、吸う人のいる家庭では約3倍に増えます。

(4) 子どもが受動喫煙にさらされると危険です

- ①乳幼児突然死症候群の危険性は、両親とも喫煙者では4.7倍、親のどちらかが喫煙者では1.6倍高くなります。（両親が非喫煙者との比較）
- ②気管支喘息、肺炎、気管支炎、副鼻腔炎（蓄膿症）、中耳炎、扁桃肥大、アレルギー性皮膚炎、歯肉着色、等々の原因になります。
- ③病気による入院が増えます
- ④身長伸びが悪くなります
- ⑤知能の発育が劣ります
- ⑥虫歯になりやすい
- ⑦成人後の発ガン率が高くなります
- ⑧喫煙者予備軍になりやすい

(5) 妊婦とタバコについて

妊娠中のお母さんがタバコを吸うと、ニコチンや一酸化炭素のため、おなかの中の赤ちゃんに酸素が充分届かなくなり、流産や早産の頻度が増え、未熟児で生まれることが多くなります。また、様々な病気を持って生まれてくる頻度が高まります。子どもたちは自分の意思で煙から逃げられません。子どもが欲しいと思ったときから、両親だけでなく家族、友人、全員に禁煙を呼びかけましょう。



(6) 受動喫煙を防ぐには完全禁煙しかない

「換気扇の下で吸う」「別室で吸う」「空気清浄機を使う」などの分煙では受動喫煙を減らせないことが客観的指標を用いた研究で明らかになっています。タバコの有害成分の97%は空気清浄機を素通りします。完全禁煙以外に、受動喫煙から子どもたちの健康を守る対策はありません。子どもたちの将来のために、完全禁煙を目指しましょう。

(7) 幼稚園児、小学生のうちに禁煙教育を始めましょう

十代の子どもたちは、カッコイイ、大人になりたいと背伸びをしてタバコを吸い始めます。最近では、小学生でも親の真似をしてタバコを吸ってしまう子どもがいます。しかし、一度吸い始めると、その依存性のためにタバコを簡単に止めることができません。喫煙開始年齢が低いほど短期間でニコチン依存に陥ることが知られています。子どもたちがタバコに興味を示す前に、しっかりタバコの害を教えましょう。

(8) 禁煙のすすめ

ご両親が喫煙者なら、今すぐ、子どもたちのために禁煙の行動を起こしてください。誕生日や結婚記念日を“禁煙記念日”に決め、周りの人に禁煙宣言をして始めると成功しやすいでしょう。禁煙を長く続けるためには「自分の健康は自分で守る」「自分には家族の健康を守る責任がある」という意識が大切です。禁煙で手に入れた「いいこと」を実感しながら、吸わない生活を楽しんでみましょう。ニコチン依存の強い方は禁煙補助剤（ニコチンパッチ）を使うことで、比較的楽に禁煙することができます。

近くの医院や病院でご相談ください。加古川医師会では「禁煙相談医」が登録されていますのでご利用ください。また、学校や幼稚園、各種集会で、禁煙の話をお聞きになりたい場合は禁煙支援チーム“禁煙ひろめ隊”が医師会有志により結成されています。派遣希望があれば、医師会までご連絡ください（無料）。

加古川医師会ホームページアドレス

<http://www.kakogawa.hyogo.med.or.jp/>

禁煙マラソンのホームページアドレス

<http://kinen-marathon.jp>

禁煙ジュニアマラソンのホームページ

<http://kinen-marathon.jp/course/junior/index.html>