

ママ・パパ吸わないで！

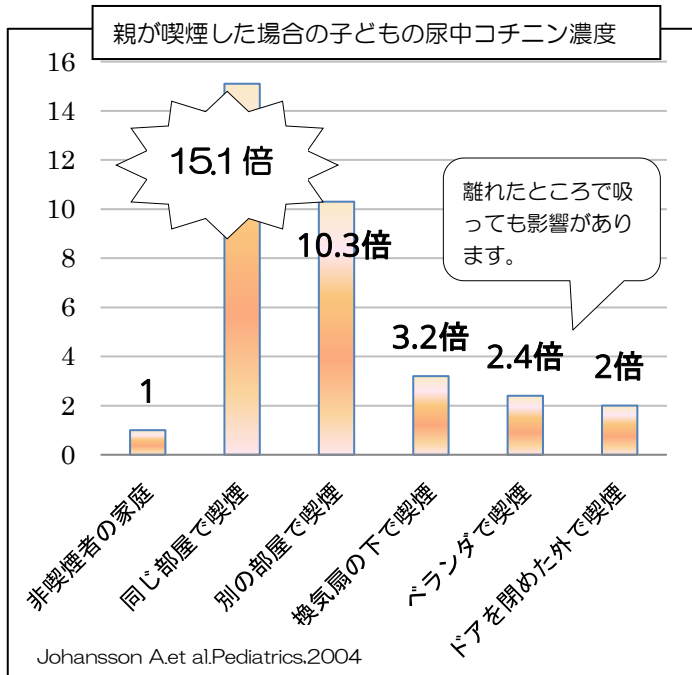
赤ちゃんの笑顔と未来のために



赤ちゃんはタバコの煙から逃げられません

喫煙者がいる家庭の子どもは喫煙者がいない家庭の子どもより尿中コチニン量が約15倍多いことがわかっています。

※尿中コチニン量…コチニンはニコチンからのみ作られる物質です。コチニン量を測定すると、体の中にどれだけタバコの煙が入ったかわかります。



副流煙には主流煙の2~4倍の有害物質が含まれています。これにより、子どもへの様々な影響が生じます。

乳幼児突然死症候群

- ・両親ともに喫煙者 4.7倍
- ・親の1人が喫煙者 1.6倍

肺炎や気管支炎

1.5~2.5倍

気管支ぜんそく

1.5倍

中耳炎

1.2~1.6倍

松崎道幸.臨床科学,1998

電子タバコも要注意！

電子タバコの蒸気から発がん性物質の発生が報告されています。



禁煙は愛情の贈り物～主な禁煙方法～

(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

自分で頑張る方法



やめると決めたらタバコは捨てましょう。周りの人に禁煙宣言をする事がおすすめです。タバコを吸いたくなったら冷たい水を飲む・深呼吸をする・ガムを噛む等自分なりの対処法を準備しておきましょう。

ニコチンガムを使う方法



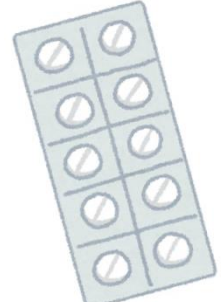
薬局で購入でき、禁煙開始後の禁断症状を軽くすることができます。禁断症状が出た時点で服用するので、自分のペースや意思で使用をコントロールすることができます。

ニコチンパッチを使う方法



皮膚に貼ったパッチからニコチンを吸収します。禁断症状を抑える効果があります。医師の処方箋が必要なものと、薬局・薬店での購入が可能です。

飲み薬を使う方法



医師の指導の下で飲み薬を使う方法です。ニコチンガムやパッチに比べて禁煙効果が高いと言われています。離脱症状が軽く、タバコを吸っても「おいしい」と感じにくくなります。