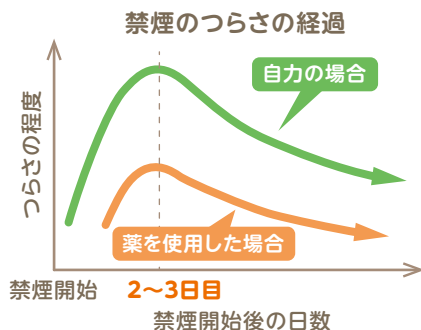


✓ 最初の3日間を乗り切りましょう。

- 禁煙を始めてから2~3日目が、ニコチン切れの症状が一番つらく感じます。3日を過ぎると徐々につらさは軽くなります。
- 吸いたくなったら、冷たい水や氷、熱いお茶を口にしたり、歯を磨くなどの対処法で乗り越えましょう。



✓ 病院や薬局で禁煙する方法があります。

医療機関 (禁煙外来)

- 禁煙外来ではニコチンの離脱症状を和らげる貼り薬や飲み薬を使って、確実に禁煙につなげます。禁煙治療には健康保険も適用されます。

薬局

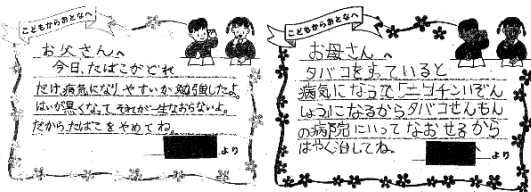
- ニコチンパッチやニコチンガムを使って、禁煙につなげます。
- 薬剤師に相談しながら、禁煙に取り組めます。

禁煙外来・禁煙支援薬局に関する情報(県健康増進課ホームページ)▶



✓ 子どもからのメッセージ

たばこの害について学んだ子ども達から、大人に向けたメッセージです。



お父さんへ
今日、たばこがどれだけ病気になりやすいか勉強したよ。はいが黒くなってそれが一生なおらないよ。だから、たばこをやめてね。

お母さんへ
タバコをすっていると病気になって、「ニコチンいぞんしょう」になるからタバコせんもの病院にいつてなおせるから、はやく治してね。

〈お問い合わせ先〉お住まいの市町の保健センター

監修：加治正行
(静岡県立総合病院地域医療支援監)
発行：静岡県健康福祉部健康増進課
(TEL054-221-3263)

令和5年1月

乳幼児編

知っておきたい たばこのこと

禁煙は子どもや家族へのプレゼント



静岡県

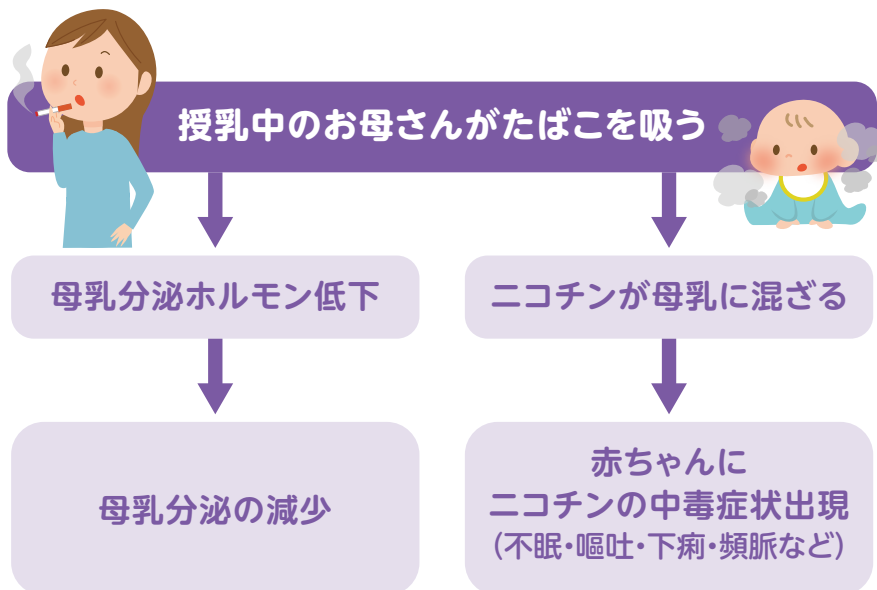
✓ 子どもがたばこの煙を吸うと…

- 1 赤ちゃんの突然死の危険性が高まる
- 2 ぜんそくの発症や重症化の原因になる
- 3 呼吸機能の低下、中耳炎などになりやすい
- 4 むし歯が増える



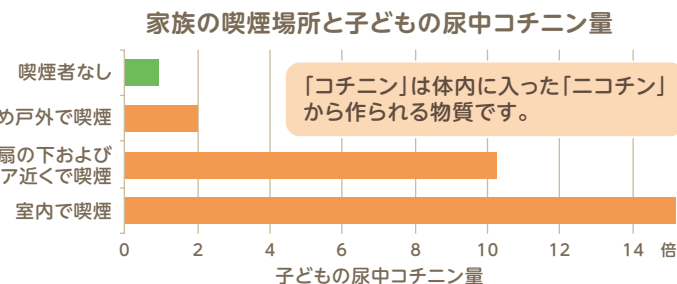
✓ 母乳への影響は…

- お母さんがたばこを吸うとニコチンが母乳に混ざります。そのため、赤ちゃんが急性ニコチン中毒になり、イライラする、眠らない、吐く、脈が速まるなどの症状で苦しい思いをします。
- さらに、喫煙本数が増えるほど母乳中のニコチン濃度も高まります。
- 母乳も出にくくなります。



✓ 子どもの前で吸わなくても、害があります。

- 煙が見えなくても、たばこを吸った部屋の壁や喫煙者の服、髪の毛には目に見えない有害物質がついており、吸い込むことで健康に悪影響があるとされています。
- たばこを吸った後45分程度は、吐き出す息に有害な物質が含まれています。
- ベランダや換気扇の下、車の中で吸っていても、子どもへ影響があります。



✓ 加熱式たばこ※なら害がないと思いませんか？

- 害が減るはずと信じて、紙巻きたばこから変える人もいますが、加熱式たばこの煙には、紙巻きたばこと同様にニコチンを始め、健康に影響を与えるたくさんの有害物質が含まれています。
- 煙が見えない加熱式たばこでも、受動喫煙が起こるとされています。
※専用の道具を使って、たばこの葉やその加工品を電気加熱し、発生する煙(エアロゾル)を喫煙するもの



✓ たばこで起きます。こんな事故

誤飲

赤ちゃんの誤飲の第1位は「たばこ」です。1本でも命の危険があります。加熱式たばこは、誤飲の危険が高く、より注意が必要です。

火傷

歩きたばこは、ベビーカーにいる赤ちゃんの高さ。800度の火が、赤ちゃんを失明の危険にさらします。



たばこや灰皿、加熱式たばこのスティックは、子どもの手の届かないところに保管!! 歩きたばこも、やめましょう。