

妊婦さん大丈夫？

第1話…タバコの害と受動喫煙

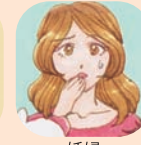
原作/沢田 萌 絵/猫澤 さや

若年期の好ましい生活習慣や健康管理に必要な知識を持ってもらうため、
 ためになる耳より情報をお届けする連載企画。
 第1回は「タバコ」について。
 みなさん、タバコの害についてどれだけ知ってますか？

登場人物



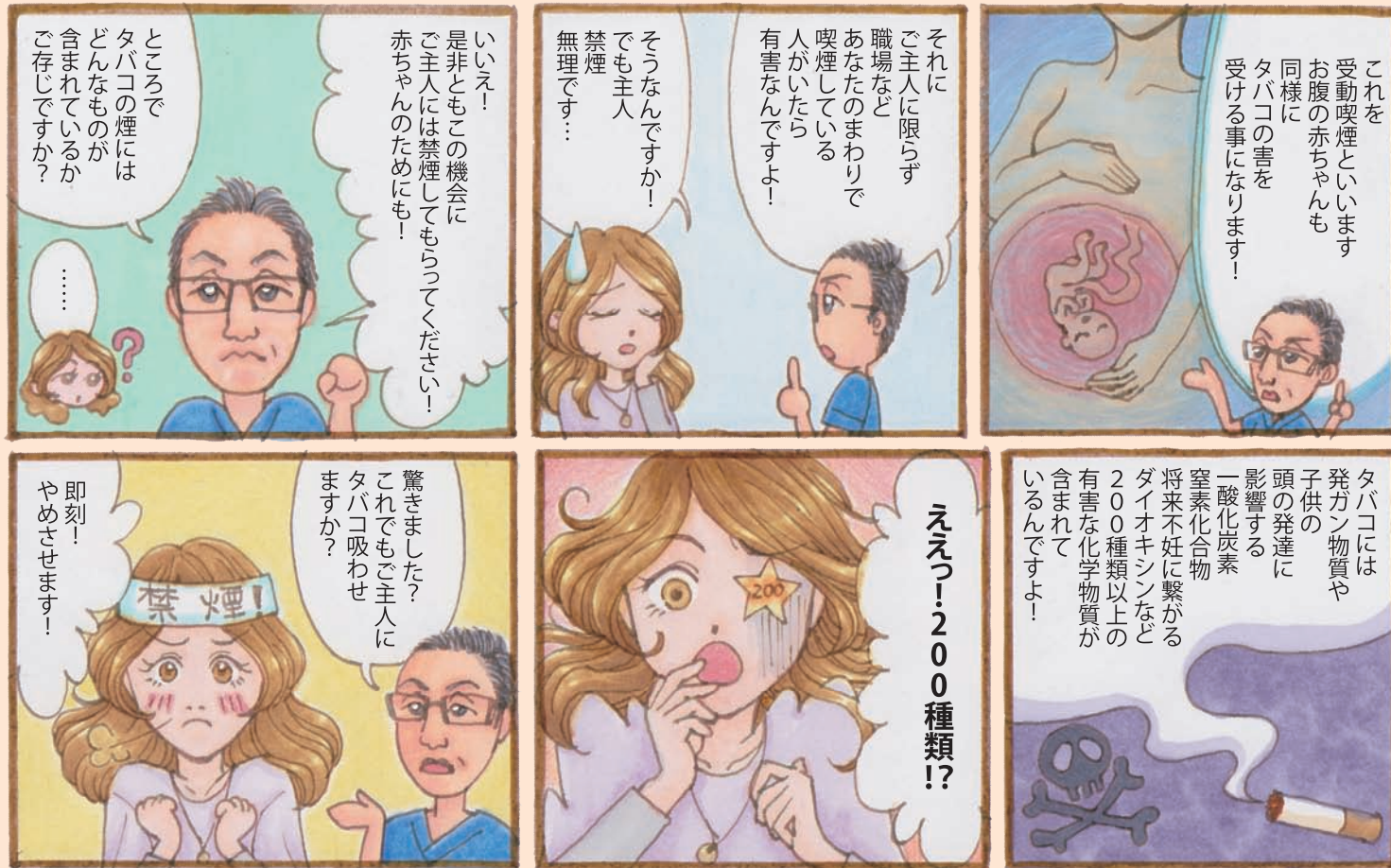
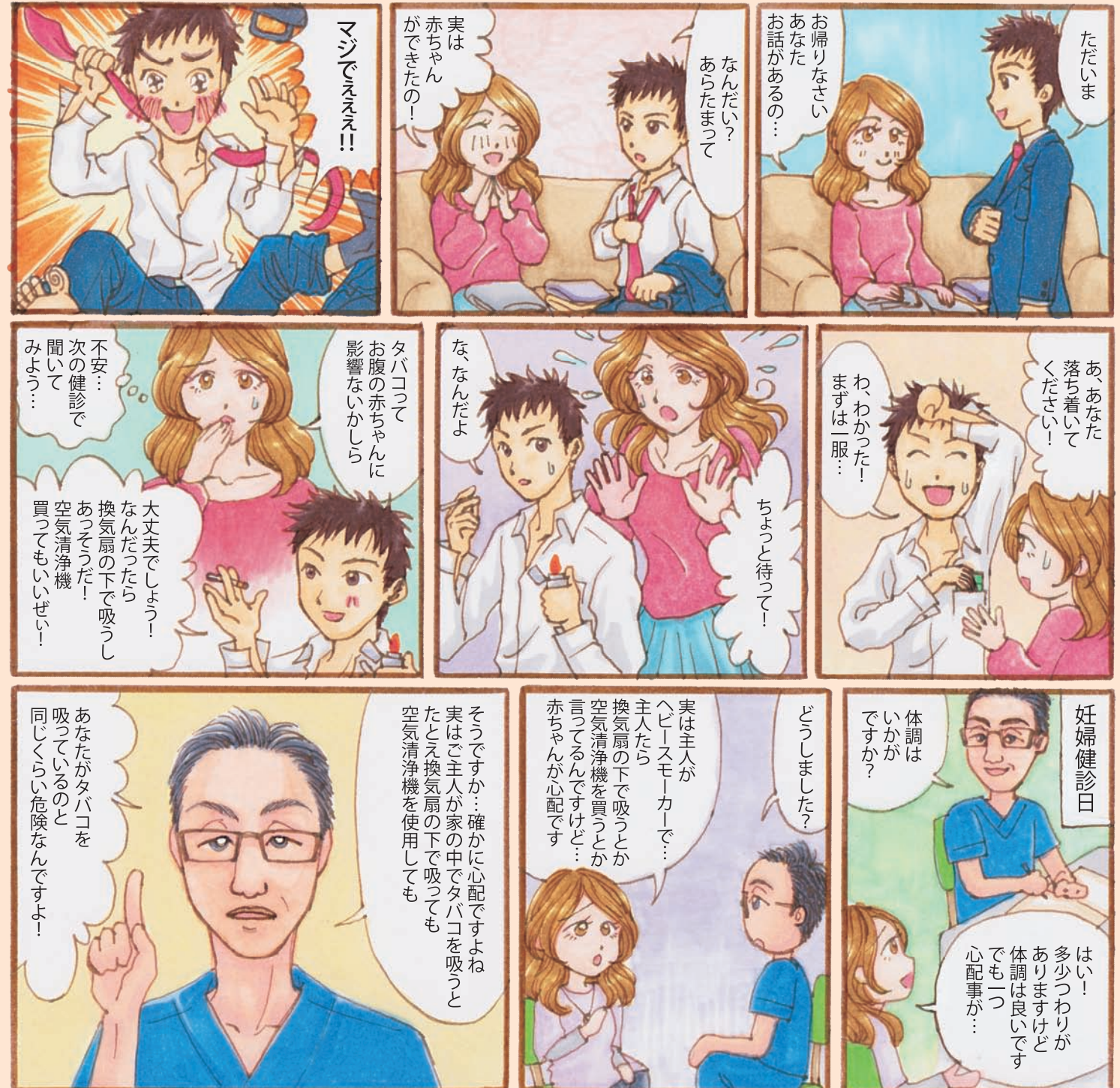
医師
佐藤先生



妊婦
青山育美 (25)



妊婦の夫
青山信也 (30)



佐藤先生の読みきりコラム

佐藤秀平
 青森県立中央病院
 総合周産期母子医療センター長

妊娠中の喫煙は様々な弊害があるという事は既知の事ですが、直接 胎児の頭の発育に影響したり、胎盤の中で血液がうまく流れず、胎盤が剥がれたりすることが多々あります。また早産の増加や、早産の原因になる菌が増え易くなるなど、多くの妊娠中の合併症に関係しています。周囲の人がタバコを吸うことは、もう片方の手で喫煙することと同じ害があり、英語でセコンドハンドスモキング、日本語では受動喫煙という言葉が使用されます。ごく最近の医学研究でも、妊娠中の受動喫煙によって早産が増加し、出生児の頭のサイズが小さく、死産となる場合や、生まれた乳児で全身に菌が広がる病気敗血症が増えることが証明されています。

また妊娠初期に喫煙をしていることで、胎児の異常も増加します。妊娠に気がついてからの禁煙では間に合わない事もあります。

青森県は、男性の喫煙率が全国一高く、20歳台から30歳台までの女性の喫煙率も全国二番目に高い県で、短命の原因の1つであるとされます。試算では、青森県の男女がすべて禁煙することで、青森県の乳児死亡はおよそ3分の1になると推定されるデータもあります。

タバコの煙には、喫煙者が直接吸う主流煙よりも、タバコの先端から出てくる不完全燃焼した副流煙に、主流煙の百倍以上もの有害物質が含まれます。いくらカレライスを換気扇の下で調理しても、部屋の中はカレーの香りがすぐに漂います。副流煙も同じく、換気扇の下では全く無効で、喫煙者の体や衣服からもしばらく粒子(サードハンドスモキング)つまり衣服等に付いた有害物質は室内に持ち込まれてしまうわけです。また、空気清浄機や消臭剤なども、有害物質の前には無意味です。

最近のデータではベランダでの喫煙も、殆ど無意味であることも知られています。生まれてくる尊い命を守るためには、小さな命を危険にさらさないだけではなく、その命を育てる親も健康であり続ける必要があります。そのためには、家族全員、職場全員が一致団結して妊婦さんの周りでタバコを吸わない、さらに自分達も禁煙するという事が必要なのです。家族や職場の同僚が妊娠したら、全員で禁煙することで尊い命を守る必要があるのです。

青森県では、パパになる妊婦さんのパートナーを対象として、禁煙補助剤の購入をサポートする制度を開始しました。県内の禁煙サポート薬局のステッカーを掲示している薬局で、どなたでも気軽に相談できる体制を整えています。

母子の受動喫煙防止対策事業

禁煙サポート薬局

あなたの禁煙を
お手伝いします。

青森県
社団法人 青森県薬剤師会

このステッカーが目印

詳しくは、青森県の妊娠・出産
子育て情報サイトをご覧ください。

パパ・ママ・ナビ
<http://papanama-aomori.jp/>

青森県健康福祉部 健康づくり課
 ☎017-734-9303
 受付時間 月～金 8時30分～17時15分
 ※祝祭日を除く