

たばこに含まれる 三大有害物質

吸う人にこんなに影響があるというこは

ニコチン

赤ちゃんがたばこを1本食べると死んでしまうくらいの**強い毒性**があります。



タール

喫煙で歯や肺が黒くなるのはタールの影響です。**がんを引き起こす**原因の物質でもあります。



一酸化炭素

酸素が体の中で働くのを邪魔します。**動脈硬化を促進**するとも言われています。



「アイコスなら良いのでは？」と

思われる方もいると思います。残念ながら、答えは NO です。アイコスから発生する水蒸気にも有害物質は含まれており、それが吸う人自身や周りの人へ影響を及ぼすことに変わりはありません！

「やめたいけど、やめられない」
あなたへ

1. やめられない原因を知る

禁煙が難しいのは、ニコチンの影響による2つの依存症のためです。「**ニコチン依存**」と「**心理的依存**」と言われます。ニコチンには麻薬やアルコールと同じ依存性があります。



2. 禁煙開始日を決める

まずは、いつから禁煙を始めるか決めましょう。少しずつ減らすのではなく、**開始日を決めてきっぱりやめる方**が効果的です。

3. あきらめない

禁煙に成功した人の7割は、何回か禁煙に失敗した経験があると言います。たばこを吸ってしまっても落ち込まずに、また禁煙を続けましょう。禁煙は「お見合い」と同じです。良い縁があるまで、**何度でもチャレンジ**しましょう。

4. 一人で頑張らない

周りの協力を得ることが大切です。一緒に禁煙する仲間を作るのも良いかもしれません。

また、禁煙に成功するために「禁煙外来」のような**医学的サポートは、とても効果が高い**です。「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをオススメします。

禁煙外来を実施している医療機関

【深川市立病院内科】

・問合先：内科外来（22-1101）

【たかはし内科消化器内科】

・時間帯：午前 8：30～12：30

午後 2：30～ 6：30

・予約の必要性：なし（22-2022）



大切な、新しい家族のために

禁煙

という最高のプレゼントを



- ★ 妊娠中の喫煙は 赤ちゃんの発育を妨げます。
- ★ 周囲のたばこの煙（副流煙）も影響があります。
- ★ 赤ちゃんや子どもをたばこの害から守るために家族みんなで禁煙しましょう。
- ★ 家の外で吸っても受動喫煙は防げません。すべての家族が禁煙を！！

妊婦さんまたは
妊婦さんの周りの人
が、吸うと



お腹の中の
赤ちゃんは . . .

赤ちゃんも
吸っていることにな
ります！



この状態が続くと...

- 流産や早産が起こりやすくなります。
- 低出生体重児が生まれやすくなります。
- 胎児、新生児死亡率が高くなります。
- 白血病、悪性リンパ腫、脳腫瘍にかかる危険性が高くなります。
- 大人になったときにとても太りやすくなる可能性があります。

生まれてからも . . .
たばこの煙を
赤ちゃんが吸うと

受動喫煙

ぜんそく、気管支炎、中耳炎、アトピー性皮膚炎にかかりやすくなります。

乳児突然死症候群 (SIDS) のリスクが高くなります！

両親共に吸わない場合に比べ親の一人が吸うとリスクは1.6倍、両親が吸うと4.7倍に！

かぜをひきやすく、治りにくい体質になります。



母乳にも影響が . . .

母乳をあげているお母さんがタバコを吸うと...

ニコチンが母乳に入る

赤ちゃんの不眠、嘔吐、下痢など (ニコチンの影響)

母乳分泌の低下

