

6

子どもをタバコから守る

たばこ煙には、4000種類以上の化学物質が含まれています。ニコチン、一酸化炭素、タールはもとより、大気汚染で有名なPM2.5そしてダイオキシンまで含まれています。さらに、60種類以上の物質には発がん性が指摘されています。タバコは吸う本人ばかりでなく周りの人たちにも「間接喫煙」およびタバコを消した後の残留タバコ成分による「三次喫煙」による受動喫煙により害を及ぼします。ここでは、皆さんのお子さんたちがタバコの害を被ると考えられる場面を5つに分けて考えてみます。

それはお母さんのおなかの中から始まります。妊婦さんがタバコを吸うと、流産、子宮外妊娠、じょういたいばんそうきはくり常位胎盤早期剥離、早産、低体重児出産、口唇・口蓋裂などの先天奇形の率が高くなり、生後の発達指数の低下を認めたとの報告もあります。これは妊婦の間接喫煙でも起こります。幸い、妊娠早期に禁煙すると早産と低体重出産の危険はかなり下がります。

2つ目の危険は、這い這いが始まると襲ってきます。タバコやその灰の誤嚥ごえんです。乳幼児にとっては、タバコ1本に含まれるニコチンが致死量です。空き缶などを灰皿代わりにすると、水に浸ったタバコは残り液にニコチンが溶け出し吸収

されやすくなって、さらに危険です。

3つ目の危険は、子どもの受動喫煙です。乳幼児突然死4.7倍、むし歯2倍、肺炎・気管支炎1.5～2.5倍、気管支喘息1.5倍、咳・痰・喘鳴^{ぜんめい}1.5倍、中耳炎1.2～1.6倍、注意欠陥多動性障害2～5倍、知能低下（IQ 5%低下）などの数字が出ています。

4つ目は、子ども自身が未成年で喫煙者になる率が高くなってしまうことです。子どもはタバコを2、3回吸うだけでニコチン依存になると報告されています。発達途上の脳はニコチン依存に陥りやすく、子どもの時から吸い始めると喫煙期間がとても長くなります。子どもの前での喫煙や子どもにタバコをちょっと吸って見ないかと誘うことは絶対やめましょう。

最後に、タバコを吸う親は早く病気になり寿命も短い（20歳前に吸い始めると8年短い）ために、その子たちはより早くから親の看病、介護に携わらねばならず別れも早く訪れます。

2020年4月1日施行の受動喫煙防止策を強化する改正健康増進法の【基本的考え方 第2】に、「子どもなど20歳未満の者、患者等は受動喫煙による健康影響が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外について、受動喫煙対策を一層徹底する。」とあります。しかし、

家庭や車などの生活の場は個人に配慮を求めるのみです。

2016年に販売が始まった「加熱式たばこ」は煙が見えないので害がなさそうですが、健康リスクが減る証拠はどこにもありません。

子どもさんが加わった新しい家族の始まりを記念して、タバコを止めてみられたらいかがでしょうか。



一口メモ

赤ちゃんの便秘

生後1か月を過ぎると便の回数が減ってきます。2～3日出なくても自力で出せるようなら心配いりません。生まれた直後からずっと便秘している、苦しんで硬いうんちが出たあと肛門が切れて血が出る、おなかがパンパンに張っているようなときは、すぐにかかりつけの小児科に行きましょう。そこまでひどくなくても、受診するといろいろな解決法（マッサージや浣腸のしかた、くすりなど）を教えてください。便秘で悩まされている赤ちゃんはたくさんいます。恥ずかしがらず、ひとりで背負いこまず、小児科医に相談してください。