

# お子さんをタバコの害から守ってあげましょう

## お子さんへのタバコの影響

親が喫煙すると…  
お子さんが病気にかかりやすくなります

乳幼児突然死  
症候群  
(両親が喫煙している場合)

**4.7 倍**

知能低下

肺炎 気管支炎  
**1.5~2.5 倍**

気管支喘息  
**1.5 倍**

低身長

むし歯  
歯周病

中耳炎  
**1.2~1.6 倍**  
鼻炎  
かぜをひきやすい

アトピー性皮膚炎

タバコの臭いを感じたとき  
すでに 害を受けています!

誤飲の第1位は タバコ です  
お子さんの誤飲に気をつけましょう

## お子さんの前で喫煙しなくても…

授乳期の喫煙は、母乳やお子さんに影響します

母乳分泌が  
減少

母乳の質が悪化  
ニコチン 青酸カリより 5~10 倍強い毒

赤ちゃんが急性ニコチン中毒に  
頻脈、不機嫌、不眠、嘔吐、下痢



喫煙中だけでなく、喫煙後も影響があります

喫煙後の吐く息にも  
有害物質が  
含まれています

車の中での喫煙は  
絶対にやめましょう  
PM2.5 濃度がとても高くなります

三次喫煙(サードハンドスモーク)に注意!

換気扇や空気清浄機を使っても  
有害物質は部屋に残ります

タバコの臭いがしみ込んだ壁や  
衣類などに触れると煙の害を受けます

部屋で過ごす時間が長い乳幼児などでは  
三次喫煙による影響が懸念されています



## お子さんにとって、家族の健康も大切

共通の影響 因果関係を推定するのに十分である

・肺がん ・脳卒中 ・虚血性心疾患

喫煙者本人への影響  
因果関係を推定するのに十分である

・がん  
(頭頸部、食道、胃、肝臓、  
膵臓、尿路、子宮頸部 など)  
・慢性閉塞性肺疾患  
・歯周病 など

受動喫煙の影響  
因果関係を示唆しているが十分ではない

・がん  
(鼻腔・副鼻腔・乳 など)  
・急性・慢性呼吸器症状  
・喘息の発症 など



タバコの煙には多くの有害物質が含まれており、  
大人も様々な病気の発症率を高めます

加熱式タバコ や 電子タバコ なら大丈夫?

加熱式タバコ

紙巻きタバコよりも  
血中ニコチン濃度が上昇する  
可能性が指摘されています  
ニコチン依存のもとです。

電子タバコ(ニコチンを含まない)

カートリッジ内の液体を気化  
させ、蒸気にして直接吸い込む  
もので、気化させる際、多くの  
有害物質が発生しています。

なんといっても禁煙が一番です!

健康を考える気持ちを大切に  
禁煙に挑戦することをおすすめします

頑張るだけが禁煙ではありません

禁煙治療で「楽に」「確実に」「費用をかけずに」  
禁煙を!

健康保険等による禁煙治療では、  
12週間にわたり計5回の診察を受けます

禁煙治療を完了した方の  
82.1%が治療完了時に禁煙に成功  
自力に比べ、禁煙成功率が約2.3倍アップ!

禁煙のための薬があります

飲み薬	禁煙を開始する1週間前から飲み始め、12週間服用
ニコチンパッチ	ニコチンを皮膚から吸収させる薬
ニコチンガム	口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤

タバコ代と禁煙治療薬の比較

タバコ代  
約 42,000 円

1箱 500 円  
1日 1箱吸う場合



「飲み薬」治療費  
約 20,000 円

自己負担額  
いずれも 12 週分の費用

タバコ代だったお金が子育てなど  
別の用途にお金を使うことができます!

山形県ホームページでは、保険診療による  
禁煙治療実施医療機関の一覧を掲載しております

