



たばこと健康

★増えています、女性の喫煙!!

近年減少傾向にある男性の喫煙率とは反対に、女性の喫煙率が上昇しています。中でも若い女性や妊産婦の喫煙は大きな問題です。平成17年度に県が実施した『妊婦さんへのたばこアンケート』では「妊婦の約3人に1人が喫煙している」ことが分かりました。一方、禁煙のきっかけの約7割が「妊娠」であり、また喫煙者の9割が「禁煙したいと思っている」ことも分かりました。

★女性にたばこは大敵です

妊娠中および出産後など、たばこは女性や赤ちゃんに多くの害を及ぼします。

身体への影響
 更年期の早期化、骨粗しょう症
 肌トラブル（荒れ、しわ、しみ、ハリ
 の喪失など）の増加、首のこり、肩こ
 り、冷え性、まぶたなどのむくみ
 女性特有のがん（子宮がん、乳がん）の
 発生率の上昇、口臭、歯周病 など

母乳への影響
 母乳の分泌の低下、分泌期間の短縮

赤ちゃんへの影響
 慢性ニコチン中毒（イライラする、
 眠らない、吐く、下痢など）、乳幼
 児突然死症候群、肺炎、気管支炎、
 ぜんそく、事故（誤飲、火傷など）

妊娠・胎児への影響
 低出生体重児、自然流産、早産、
 周産期死亡、妊娠・分娩合併症
 （妊娠高血圧、糖尿病、多量出
 血など）

★防ごう！ 受動喫煙

自分は吸いたくなくても周囲のたばこの煙を吸ってしまう「受動喫煙」でも、上記と同様の症状・疾患の悪化を招きます。昨年度に県が実施した調査では、「約5割の妊婦が受動喫煙している」ことが分かりました。妊娠・出産をきっかけに、家族など周囲の人も禁煙してみませんか？

♪禁煙したいあなたへ♪

- 禁煙貯金を始めませんか？
 ☆貯めた額を自分へのご褒美に
 (例) 300円(1日に1箱吸う人のタバコ代)×365日
 =109,500円
- 禁煙開始日を設定しましょう！
 ☆記念日や節目をスタート日に
- 自分の喫煙行動を振り返り、対処法を考える
- たばこの害について自分なりのイメージを持つ
- 周りの人にも禁煙を勧める（一緒に始めましょう）
- 喫煙具（買い置きタバコやライターなど）を処分する

♪家族のあなたができること♪

受動喫煙対策

- たばこを吸う人から遠ざける
 (例) 外出するときは他の人のたばこの煙を吸わずに
 すむところを選んであげる

禁煙サポート

- たばこを欲しがったら、気がまぎれるようなことを勧める
- 禁煙が続くよう温かい言葉で励ます

(参考「愛媛県妊婦禁煙支援ナビ」)

今年度の松前町健康増進計画のテーマは「たばこ」です。保健センターはがんばるあなたを応援します！