



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、^{へん}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！