

たばこやアルコールの害を知り

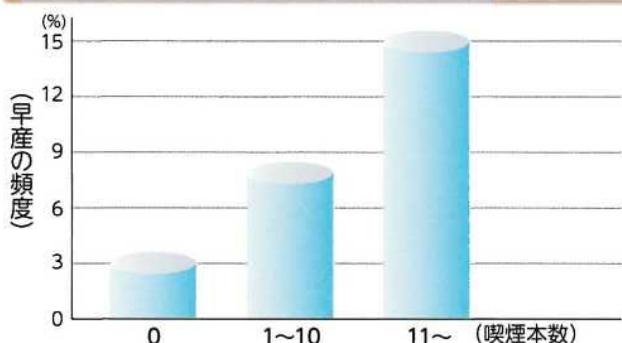
あかちゃんを守りましょう



たばこの害

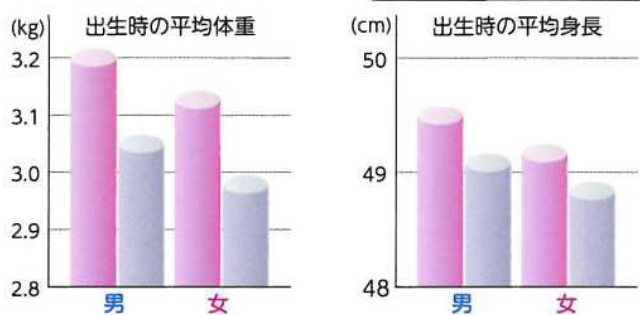
たばこを吸っている妊婦は、吸わない妊婦より流産、早産の頻度が高くなるといわれています。喫煙本数が増えるほど、このリスクは高まります。また、赤ちゃんの体格に影響を及ぼしたり、乳幼児突然死症候群(SIDS)のおこるリスクが高まったりするといわれています。

一日の喫煙量と早産の関係



妊娠中にたばこを吸うと、赤ちゃんの体格に及ぼす影響

妊娠中の喫煙と出生時の体格

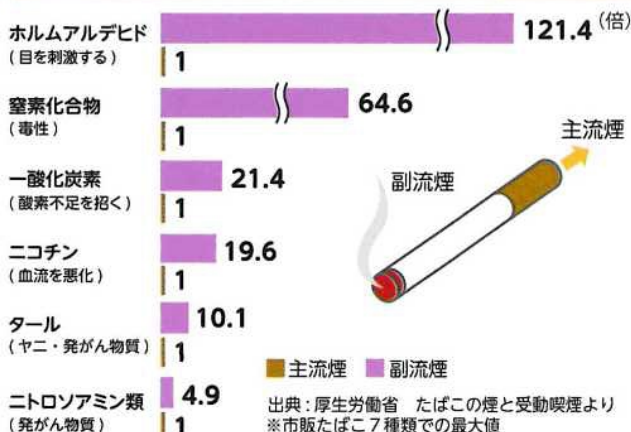


出典：(財)日本食生活協会発行「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」

受動喫煙にも注意

喫煙者が直接吸い込む主流煙より「副流煙」のほうがより有害です。妊婦が喫煙しなくても、周りの人が喫煙し、そのたばこの煙を吸い込む副流煙により、リスクが高くなることが分かっています。

煙の種類と副流煙に含まれる有害物質



加熱式たばこ・電子たばこ

加熱式たばこや電子たばこが、紙巻たばこよりも健康リスクが低いという根拠はなく、加熱式たばこの煙(蒸気)には、ニコチンや発がん性物質が含まれていることが分かっています。そのため、紙巻たばこと同様の受動喫煙対策が必要です。

今から禁煙しても遅くない

妊婦が妊娠前に禁煙した場合、赤ちゃんの体重は喫煙経験のない妊婦と同じように成長します。

喫煙者でも妊娠が分かった時点で、すぐに禁煙できれば、低体重、早産のリスクが下がるといわれています。

禁煙のためには、お医者さんにサポートしてもらう方法もあります。

クリニックの検索はこちらから▶



アルコールの害

妊娠中の飲酒により、流産、死産、先天異常、中枢神経障害が起きやすくなるといわれています。また、出産後胎児性アルコール症候群(FAS)(出生時の低体重、奇形、成長・発育の遅れ、筋緊張の弱さ、精神発達の遅れ、認知・行動障害など)がおこりやすいといわれています。

