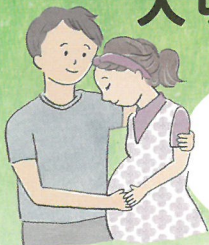


# 大切な人と自分の健康を守ろう!



妊婦さんとお腹の赤ちゃんのために

小さなお子さんのために

妊娠中の喫煙は胎児・胎盤を低酸素状態にし、低出生体重児などのリスクを高めます。  
※受動喫煙の場合も同じです。

喫煙による赤ちゃんへの影響



赤ちゃんを守るのはあなたです

子どもはからだ小さく、受動喫煙による喫煙の害は、大人よりも健康への影響が大きくなります。

たばこによる事故

誤飲

子どもが誤ってたばこを食べてしまうとニコチン中毒を起こす危険があります。



やけど

歩きたばこや育児中のくわえたばこは、子どもを危険にさらします。

赤ちゃんの誤飲事故第1位はたばこです!

## 受動喫煙とは?

自分は喫煙してなくても、たばこの煙や吐き出された煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。たばこの先から立ち上る副流煙には、喫煙者が直接吸い込む主流煙より多くの有害物質が含まれています。

## サードハンドスモーキング(3次喫煙)とは?

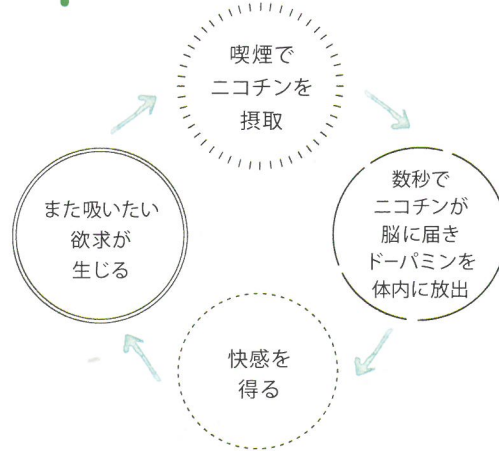
喫煙者が身に付けているもの、壁や床などから発せられるたばこ臭を吸うことを『サードハンドスモーキング』と言います。臭いのしみ込んだ壁や床などからは有害物質が検出され、集中力や体調にも影響することがわかっています。

# たばこは依存性があります

たばこは有害!!

代表的なたばこの有害物質

## 1 ニコチン



## 2 タール

いわゆるヤニです。発がん性の物質が含まれています。低タールのたばこでも、発がんの危険性は変わりません。

## 3 一酸化炭素

全身を酸欠状態にします。

新型たばこについて

新型たばこ	
加熱式たばこ	電子たばこ
たばこ葉やたばこ葉の加工品を電氣的に加熱し、エアロゾル化したニコチンと化学物質を吸入する製品。	ニコチンを含むリキッドを電氣的に加熱し、発生するエアロゾルを吸入する製品。



▶ 新型たばこが従来のたばこ製品よりも有害性が低いというエビデンス(根拠)はありません。  
新型たばこには害が少ないという認識は間違いです!!

たばこをやめられないのは、あなたの意思の弱さではなく、ニコチンがもつ強い依存性が原因です。ニコチン依存症は治療が必要な病気です。まずは、お電話で医療機関にご相談ください。