

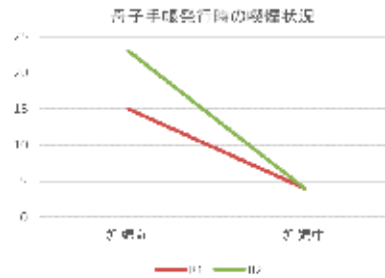
妊娠中のタバコって赤ちゃんにどんな影響があるの？



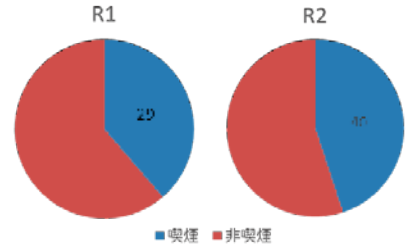
今回は『妊娠中のタバコ』についてお届けします。

ご家庭に妊婦さん、もしくは小さなお子さんがいる方は大切な人の健康を守るために知っておくと良いかもしれませんね。妊娠中の喫煙はママの妊娠経過へも悪影響を及ぼし、お腹の赤ちゃんの発育や将来の健康問題にも結びつきます。

R1~R2年度の母子手帳発行時の喫煙状況です。
妊娠を機に禁煙を頑張ったママもいます。
えらい!!!
意外と同居している方の喫煙が多いですね。



同居する家族の喫煙



胎児への影響

低出生体重児

沖縄県の調査では、非喫煙者と比較し、喫煙妊婦さんから低体重の赤ちゃんは1.5倍多く産まれています。

早産・流産のリスク

喫煙により胎盤や胎児への血流が減少し、胎盤の機能が低下したり、胎児への血流量が低下しやすくなります。慢性的に酸素が不足してしまいます。



周囲の喫煙だけでもリスクは上昇!

妊婦・ママへの影響

妊娠中の異常

前期破水、前置胎盤、胎盤早期剥離などに繋がりやすくなると言われています。

将来的には様々ながんの要因ともなります。家族のためにママには元気でいて欲しいな～。

産まれてきた赤ちゃんへの影響

乳幼児突然死症候群 (SIDS)

SIDSの危険性が約5倍となることが分かっています。

将来の生活習慣病のリスク

脳血管障害、心疾患、糖尿病などの一因となります。

禁煙成功のカギは家族の協力です！

同居しているご家族も一緒にチャレンジしてみましょう。

もし吸いたくなったら....

- ★まずは深呼吸を3～4回。少しの時間、我慢してみましょう。
- ★お茶やガムを口にする。
- ★散歩や場所を変えてみる。
- ★タバコの煙が充満している場所へは近づかないことも重要です。

まずはスモールステップで！出来た自分を褒めてあげましょう。

禁煙は簡単な事ではありませんが、子どもが欲しいな～と思ったら、妊娠が分かったら、妊婦さんを含め周囲（家族）の方も禁煙について真剣に考えてみましょう！

今月のトピック

月トピ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

令和3年度標語 「一生を 共に歩む 自分の歯」

歯と口の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスの取れた適切な食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なことです。

「8020 (ハチマルニイマル)」80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指し、この機会に歯と口の健康について見直してみましょう。