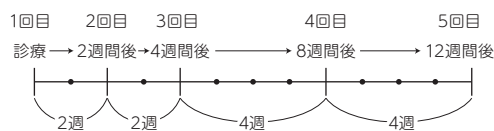


禁煙治療により、「楽に」「より確実に」「費用もあまりかからず」禁煙することができます。妊娠中や授乳中などは、原則として禁煙の薬を使うことができませんが、たばこの上手なやめ方について、専門家のアドバイスを受けることができます。

### ◎ 禁煙治療ってどんなもの？ <保険診療の流れ>

5回(12週間)の治療に健康保険が適用されます。禁煙治療では薬を使うだけでなく、専門家から禁煙アドバイスをもらえるため、自力の禁煙と比べて楽に確実に禁煙できます。



### ◎ 禁煙治療の内容

健康保険を使った標準禁煙治療は、以下の内容です。

1. ニコチン依存度の判定(問診などによってどれだけニコチンに依存しているか判定します)
2. 呼気一酸化炭素濃度測定(吐く息がたばこによってどのくらい汚れているか検査します)
3. ニコチン依存度に合わせて処方(状況によって貼り薬や飲み薬を処方します)
4. 禁煙に対するアドバイス(上手に禁煙できるコツをお伝えしたり禁煙に対するモチベーションを高めます。施設によっては専任の看護師がカウンセリングを行います)

### ◎ 禁煙治療の費用

自己負担3割でおよそ13,000円~28,000円

※5回の治療を想定。処方される薬の種類によって異なります。

(「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」より)

### 福岡県内の禁煙治療に保険が使える医療機関

禁煙治療に保険が使える医療機関

(日本禁煙学会HP)



### ■ 卒煙サポート薬局

禁煙相談員の資格を持った薬剤師が卒煙をサポートします。(かかりつけ薬剤師・薬局も相談に応じます。お気軽にご相談ください。)

福岡県卒煙サポート薬局

(福岡県HP)



### ■ 福岡県プレコンセプションケアセンター

プレは「~の前」、コンセプションは「受胎」で、「妊娠前からのからだと心、性への健康へのケア」という意味があります。からだや性の悩み、妊活、不妊、性感染症の予防などの相談に助産師が対応します。また、産婦人科医、泌尿器科医の専門相談もあります。

相談時間: 10:00~18:00(日~木)祝日を除く。 相談ダイヤル: 092-409-4936



たばこは子どもに健康上の多くの害を与えます。子どもは自分の意思でたばこを避けることができません。たばこの害から守れるかどうかはあなた次第です。



保健医療介護部健康増進課  
TEL: 092-643-3598

# 妊婦さんご家族向け 赤ちゃんのために煙のない環境を

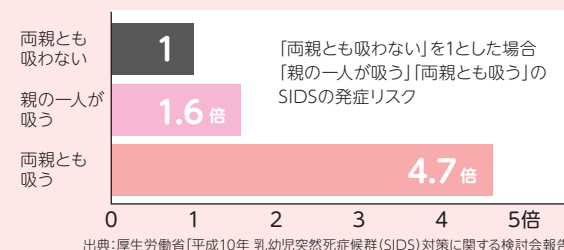
## 妊婦やパートナーや家族がたばこを吸うと・・・

妊婦本人の喫煙(加熱式たばこ・電子たばこも含む)は早産や低出生体重児・胎児の発育遅延のリスクを高めることが科学的に明らかになっています。妊娠中の喫煙期間が長くなるほど早産のリスクが高まり、喫煙本数が多いほど出生体重や身長を減少させます。

妊婦本人の喫煙だけではなく、周りの人の喫煙によって吐き出される煙や、たばこから立ち上る副流煙を吸わされてしまう「受動喫煙」によって、胎児や子どもの発育に悪影響を及ぼすことも知られています。

妊婦本人の喫煙や受動喫煙、出生後の周囲の人の喫煙が乳幼児突然死症候群(SIDS)の要因となることも明らかになっています。(図1)

(図1) 両親の喫煙と乳幼児突然死症候群(SIDS)



### 妊婦に悪影響を及ぼすたばこの有害物質

#### ニコチン

血管を収縮させ、血液の流れを悪くする。

#### 一酸化炭素

血液の酸素運搬をじゃまして、酸素不足を引き起こす。

#### 活性酸素誘導物質

細胞にダメージを与えたり、血栓ができやすくなる。

胎児・胎盤が酸素不足に

胎盤の老化が進み働きが低下

### たばこによる影響

流産・早産、子宮外妊娠  
常位胎盤早期剥離 ※1  
胎児発育遅延  
児の形態異常  
低出生体重児  
前置胎盤 ※2  
妊娠高血圧症候群、うつ



周囲の喫煙も妊婦や胎児に悪影響

※1 赤ちゃんがお腹に居るのに胎盤がはがれてしまうこと  
※2 胎盤が正常よりも低い位置にあり、子宮口をふさいでしまっている状態のこと

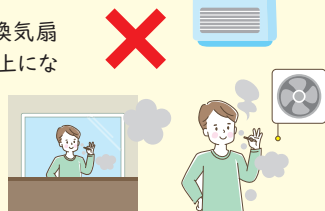


## 換気したり、空気清浄機を使えば大丈夫？

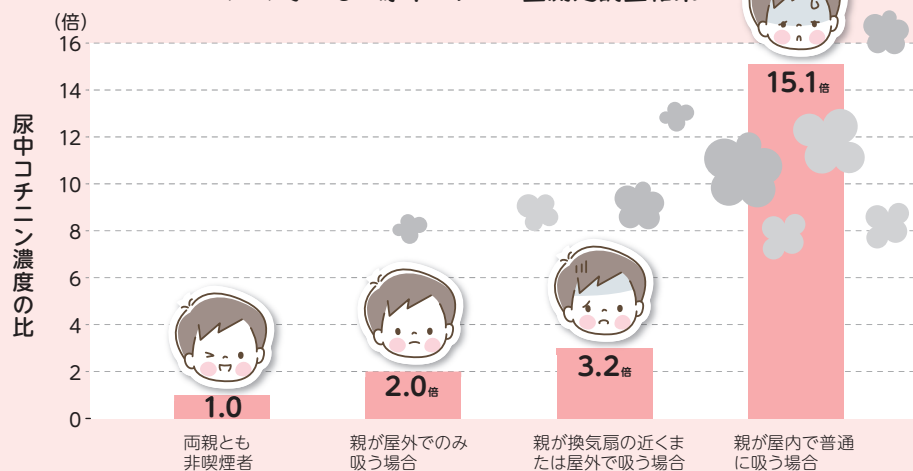
換気扇や空気清浄機では、受動喫煙を防止できません。

親の喫煙状況で子どもの尿中コチニン※量を比べると、たとえ換気扇の近くや屋外で吸っていても、両親ともに喫煙しない場合の3倍以上になり、受動喫煙は防止できていないことが分かります。(図2)

※コチニン:ニコチンが体内で代謝されてできる物質で受動喫煙の程度を示す指標の一つ。



(図2) 子どもの尿中コチニン量測定調査結果



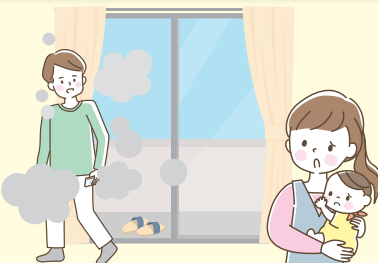
Johansson, A. et al: Pediatrics: 2024より作図

子どもを守るには、両親をはじめ、家族が全員、禁煙することが必要です。

## 三次喫煙(サードハンドスモーク)を知っていますか？

たばこの火が消された後、煙に含まれていた化学物質は髪の毛や衣類、ソファ、カーテンに付着します。そこから発生する化学物質を吸入することをサードハンドスモークと言います。

部屋で過ごす時間が長い子どもは影響を多く受けます。これを防ぐ方法は、屋内を完全禁煙にすることです。



## 妊娠中や授乳期を過ぎたらたばこを吸っても大丈夫？

生まれた後もたばこは吸わないで！

胎児だけでなく、子どもが受動喫煙にさらされると、様々な疾患の要因になります。

また、子どもの頃に受動喫煙の機会があった人は、成人になってからの肺機能低下および呼吸器障害のリスクと関連していることが示されています。

さらに、乳幼児の誤飲の原因はたばこが最も多いといわれています。



## 今さらやめてももう遅い？

やめるのに遅いことはありません。

禁煙により胎児環境が改善し、低出生体重児の予防に有効であることが報告されています。

早くやめればやめるほど効果があります。



## やめられないのは意志が弱いから？

意志が弱いからではなく、ニコチン依存症という病気のためです。

妊婦の場合、原則として禁煙補助薬が使えませんが、お薬以外にもニコチン依存症から抜け出すための、様々な支援があります。

パートナーが喫煙者ならまず、パートナーに禁煙してもらいましょう。

二人で、医師や薬剤師等に相談してみませんか。

## パートナーや家族がたばこをやめてくれない

出産・育児は卒煙のチャンスです。自分で卒煙することが難しければ、産婦人科の医師や助産師、たばこを吸わない家族の協力を得るのもおすすめです。

詳しくは4ページへ