



健康ワンプointアドバイス

育児中のたばこが 子どもに与える影響

たばこの煙には多くの化学物質が含まれ、その中には70種類以上の発がん性物質が含まれています。たばこは吸う人だけでなく、子どもなど周囲の人の健康にも大きく影響を与えます。

煙を吸わせないようにしましょう

たばこを吸う人が直接吸い込む煙を「主流煙」、火のついたたばこの先から出る煙を「副流煙」といいます。子どもの喫煙のほとんどが、副流煙を吸ってしまう「受動喫煙」です。

子どもが煙を吸い込むと、ぜんそくや気管支炎などの病気にかかりやすく、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクが高くなるなど、成長や発達に影響を及ぼします。

最近は煙の少ない電子たばこや加熱式たばこを吸う人も増えていますが、それらから出る蒸気にも有害物質が含まれています。

三次喫煙に注意しましょう

煙が消えた後も、髪の毛や身に着けている衣服、部



屋の床や壁、家具にニコチンなどのたばこに含まれる有害物質が付着しています。そのため、部屋の中で過ごす時間が長い小さな子どもは、有害物質を吸い込む三次喫煙の可能性が高くなります。

喫煙後45分程度は、吐く息にもたばこの成分が残るため、煙がないから安心というわけではありません。三次喫煙防止と子どもの健康を守るためには、禁煙が最も効果的です。

誤飲に注意しましょう

家庭内で起こる子どもの誤飲事故の約20%が、たばこといわれています。たばこや吸い殻は子どもの目に触れない場所、手の届かない場所に置きましょう。

【健康づくり課 保健師】