

子どもはタバコから逃げられません



子ども達を守るために
タバコ対策が必要な理由

BABY + SMOKING ?



子どもの受動喫煙を防ぐメリットは？

病気や事故のリスクが減ります！



- 胎児 発育不全、先天奇形
早産・流産、高血圧 など
- 乳幼児 乳幼児突然死症候群
気管支ぜん息、肺炎
細菌性ずい膜炎、中耳炎 など

妊娠中のタバコは出産後にも影響する？



妊娠中の喫煙は・・・

お腹にいる赤ちゃんの発育を妨げます。

さらに・・・

幼児期の肥満 のリスクを高めます。

妊娠中に母親が喫煙していた場合は
4歳児の肥満リスクが **1.61倍** になります。



Durmus B *et al.* Am J Clin Nutr. 2011;94:164-171.

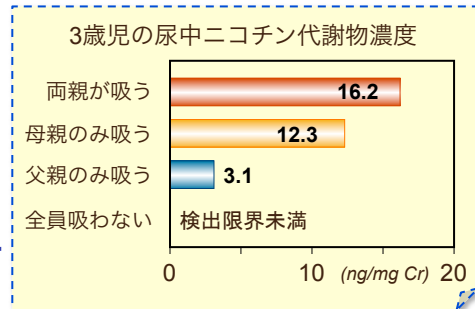
子どもたちは本当に受動喫煙をしている？



**家族がタバコを吸う と
子どもの尿中ニコチン代謝物が増えます**

ということは…
↓

**子どもたちは
受動喫煙をしています**



立石泰子ら 神奈川県公衆衛生学会誌 2009;55:46

ベランダ喫煙や換気扇は受動喫煙を防げる？



**タバコの煙は隙間から侵入したり
喫煙者の服を介して、受動喫煙を生じます。**

喫煙者がいない家庭と比べると

受動喫煙レベルは？

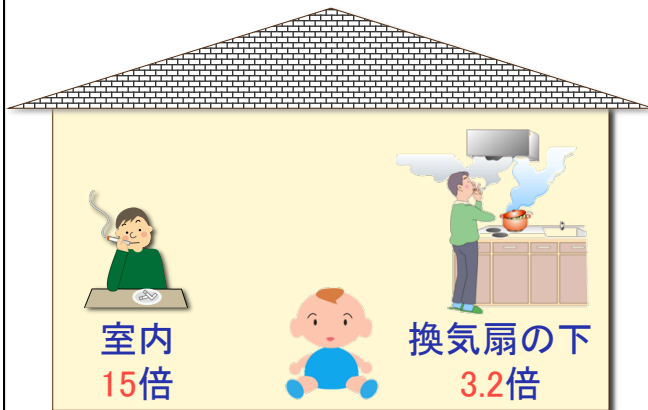
ドアを閉めた屋外

2.0倍



ドアを開けた屋外

2.4倍



Johansson A et al. Pediatrics 2004;113:e291-5

受動喫煙の影響に気づいてから 禁煙すれば良い？

受動喫煙は
難聴のリスクを上昇させます。



そのうち、約80% の人は
難聴になったことに気づいていません。



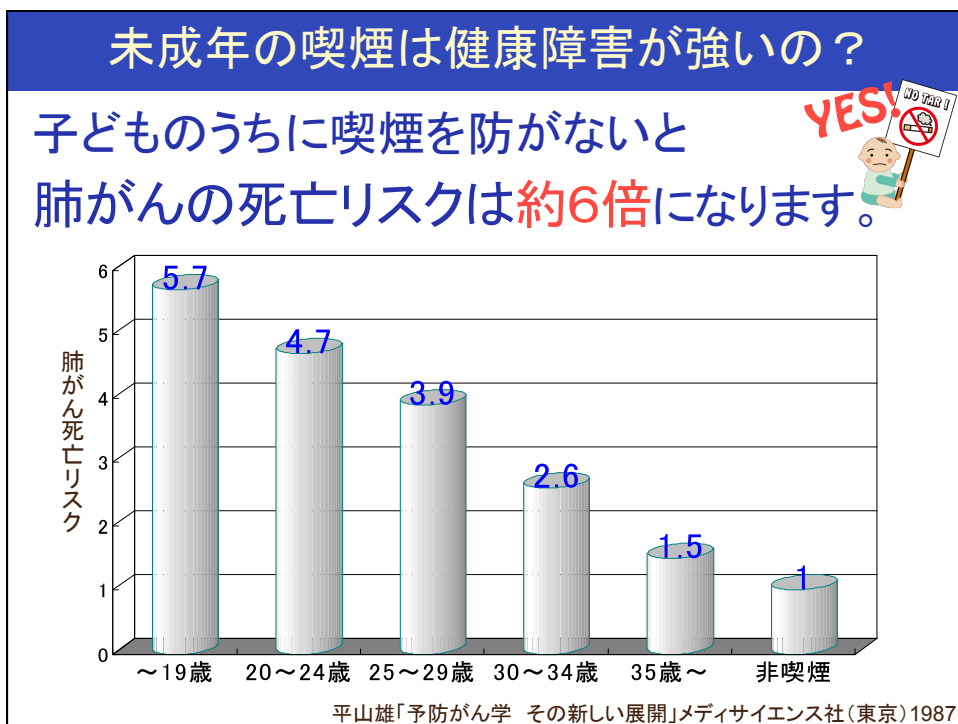
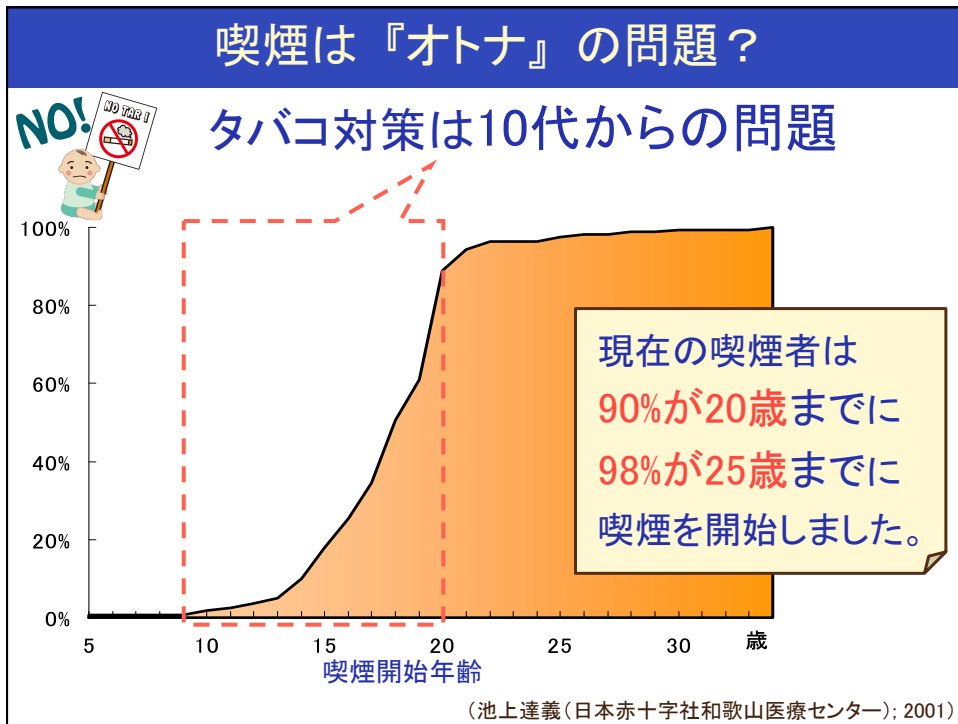
Lalwani AK *et al.* Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2011;137:655-662.

Fabry DA *et al.* Tob Control. 2011;20:82-85.

未成年の子どもを対象とした タバコ対策・教育の必要性

BABY + SMOKING ?





今から始める 禁煙のメリット

BABY + SMOKING ?



いまさら禁煙してもメリットはあるの？

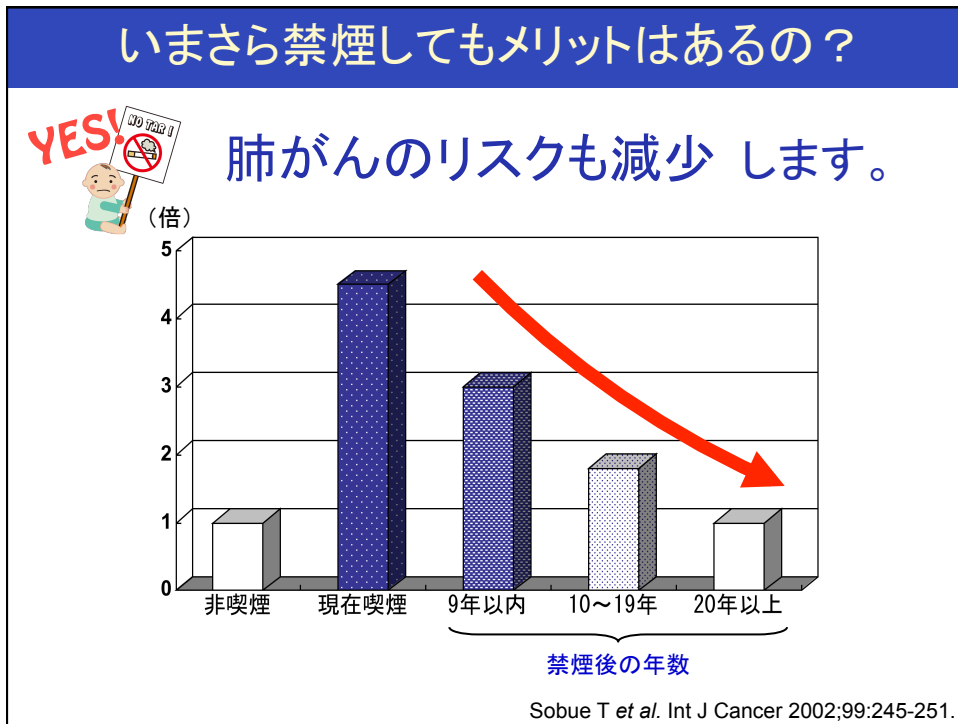


今から得られる『からだのメリット』です


達成期間	実現すること
8時間	血液中の酸素がふえる
24時間	体内の一酸化炭素が除去
48～72時間	体内からニコチンが除去
72時間	呼吸が楽に！
2～3週間	歩くのが楽に！
1～5年	心筋梗塞や脳卒中の発生率が低下
10年	がんの発生率が低下





禁煙成功のポイントは ポジティブな目標設定 です



いまさら禁煙してもメリットはあるの？

YES!  **今から得られる『ふところのメリット』です**

貯蓄額	実現すること
1年 17万円	家族で温泉旅館に旅行 
5年 85万円	家族で南の島に海外旅行
10年 170万円	お子さまの私立大学の初年度学費
20年 340万円	ハイブリッド・カー (オプション付き) 

1日1箱(460円)を吸う人が禁煙した場合

禁煙成功のポイントは ポジティブな目標設定 です

美容は紫外線だけに気をつければよい？



喫煙は、必ず **老化** を早めます。

禁煙はお肌にもやさしい！



喫煙者

非喫煙者

22歳の双子の姉妹が
40歳まで喫煙した場合と喫煙しない場合で
皮膚の変化をシミュレーションしました。

Moscrop A. Lifting a smokescreen. BMJ 2001;323, 814.

禁煙すると太るから嫌！ と思っていないですか

BABY + SMOKING ?



禁煙すると太る？

- 禁煙後に2～3kgの体重増加がみられます。
- 病的な体重減少が改善し、『本当の自分』に戻っただけです。
身体の活動性が高まるため、数年で体重は減少します。

Mizoue T *et al.* Int J Epidemiology 1998;27:984-988.



男性、女性ともに

喫煙の継続は内臓脂肪を蓄積します。

Akbarbartoori M *et al.* Int J Obes 2005;29:236-243.

Shimokata H *et al.* JAMA 1989;261:1169-1173.

Lissner L *et al.* Am J Epidemiology 1992;82:273-275.



禁煙すると
子ども達の病気を予防できる。
おとなは病気と老化を予防できる。

