

第5回 WEB版 マタニティ教室・もうすぐパパママ教室

テーマ：妊娠中のたばことお酒



《たばこ》

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、発がん物質など 200 種類以上の有害な化学物質が含まれています。妊娠中は、不必要な薬を使用しないのと同じように『有害な毒の缶詰』ともいえるたばこについても、やめることが大切です。

■たばこの影響

そのなかでも、ニコチンと一酸化炭素は、胎児に十分な酸素や栄養が行きわたらなくさせます。その結果、流・早産や低出生体重児出産の可能性が高くなります。また、乳幼児突然死症候群（SIDS）（※）と関係することも知られています。

※乳幼児突然死症候群（SIDS）…元気だった赤ちゃんが窒息などの事故ではなく、眠っている間に突然、何の前ぶれもなくなくなってしまう病気です。

産後、たばこを吸うとニコチンが母乳中に分泌され、乳児のニコチン中毒が発生することがあるといわれています。また、母乳の分泌量が減る、という報告もあります。産後もたばこは禁物です。

■喫煙者が吐き出す息に要注意！

お母さん自身がたばこを吸っていなくても、周囲の人がたばこを吸っていると、知らず知らずのうちに少量のたばこを吸っているのと同じような状態になります。

これが、「受動喫煙」と呼ばれるものです。

たとえば、お母さんがたばこを吸わなくても、夫の喫煙によって、約 2 倍 低出生体重児が生まれやすくなります。

また、赤ちゃんが肺炎や気管支炎、中耳炎などの感染症にかかりやすかったり、小児喘息の発作がおこりやすいといわれています。



「換気扇を回せば…」 「ベランダや個室で吸えば…」 と話される人もいらっしゃいますが、煙は家の中に広がります。空気がすべて換気扇で換気されるわけではなく、リビングなどへ拡散します。ベランダでもサッシの隙間から煙は中に入ってきてしまいます。

■加熱式たばこは大丈夫？

最近、煙やにおい、有害物質が少ないとして加熱式たばこが人気を集めています。しかし、加熱式たばこにもニコチンなどが含まれており、煙はみえなくても PM2.5 などの有害物質が放出されています。

たばこの影響を受けないためには、「喫煙をしない・させない」ことでしか防ぐ方法はありません！！

お母さんはもちろん、周りの人の喫煙も同じように害を与えますので、近くでは吸わないよう協力してもらいましょう。



《お 酒》

■妊娠中

アルコールの分子は大変小さく、胎盤でとどめておくことができず、お腹の赤ちゃんに血液を通じて入り込んでしまいます。妊婦が大量のアルコールを摂取すると、赤ちゃんに身体的・精神的に悪影響を及ぼし、顔面形態に異常を起こす「胎児性アルコール症候群 (FAS)」というトラブルも招きやすくなります。



■授乳中

出産後もお母さんが飲酒をすると、飲んだ 30 分～1 時間後にはエタノールの成分が母乳内に侵入するといわれています。赤ちゃんは肝臓の機能が未熟なため、アルコールを分解することはできません。ごく少量ならば問題ないといわれていますが、どの程度から危険なのかははっきりしていないので、少量であっても控えることが原則、としてください。

妊娠に気が付いたら、大事なお母さんの体と赤ちゃんのために、お酒を飲むのはやめ、安全に過ごしましょう。

