



# パパになるあなたへ

## タバコをやめたいと思いませんか？

あなたとあなたの大切なパートナー、生まれてくる赤ちゃんのために禁煙を考えてみませんか？

### 禁煙のメリット

#### ○赤ちゃんとお母さんに○

- ・赤ちゃんが健康にスクスク育ちます。(受動喫煙を受けると低出生体重児、SIDS(乳幼児突然死症候群)等の危険が高まります)
- ・お母さんの健康への不安が減ります。
- ・ニコチンを含まない安全でおいしい母乳が出ます。
- ・お母さんがさらに美しくなります！  
(有害物質から解放され、お肌がツルツル)
- ・部屋の空気がきれいになります。

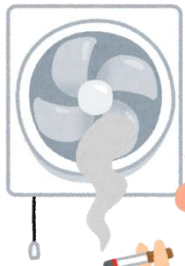
#### ○お父さんのメリット○

- ・赤ちゃんをいつでも抱っこできます。  
(喫煙後の抱っこは、赤ちゃんに有害成分を吸い込ませてしまいます)
- ・健康への不安も減ります。  
(咳や痰、がんの危険も減ります)
- ・喫煙場所を探さなくてよくなります。
- ・食事がおいしくなります。
- ・お金も貯まり、お母さんも嬉しい。  
(1日20本で年16万円！)



くまもと禁煙推進フォーラム「禁煙を!」シリーズを一部改変

### 受動喫煙、気をつけているつもりでも…



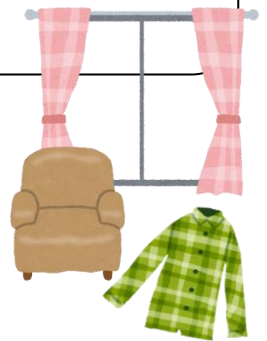
煙は見えなくても、喫煙者が吐く息を吸い込むことも受動喫煙になります。

タバコの煙にさらされた衣服・壁・カーテン等には有害物質が付着しています。発ガン性のあるその成分を吸入することを「サードハンドスモーク」といい、受動喫煙以上の悪影響があるとされています。

換気扇の下で喫煙しても、お子さんの尿からはコチニン(ニコチンが体内で変化した成分)が、吸わない家庭の3倍以上検出されています。ベランダでの喫煙でさえも、煙は室内に入ります。



空気清浄機が取り除けるのは、副流煙の粒子成分だけです。有害なガス成分は取り除けません。



### 禁煙方法 禁煙は失敗しても損はありません。長い目で見て挑戦してみてください。

#### 禁煙外来で

医師と協力しながらの禁煙です。  
12週間5回通院が基本で、費用は約2万円ほど(保険適用)です。

#### 禁煙補助剤で

ガムやパッチ(貼付薬)があります。  
処方なくても薬局等で購入できる物もあります。

#### 自力で

いつでもどこでも始められます。  
お住まいの市町村や保健福祉事務所・センターの相談、インターネットやメールによる禁煙サポートツールもあります。

#### ★禁煙を成功させるポイント★

- ①なぜ禁煙をするのか、動機を明確にしましょう。禁煙を持続させる原動力になります。
- ②禁煙開始日は、前後にストレスのかかる出来事(会議やプレゼンなど)がない日にしましょう。
- ③禁煙開始日を決めたら、喫煙道具を整理しましょう。(思い切って捨ててみましょう。)
- ④禁煙宣言をして、身近な人に支援者になってもらいましょう。  
(ご家族の応援は大きな力になります。チームとなり環境作りに協力してもらい、時には褒めてもらいましょう。)