



こんな心配  
ありませんか？



# 禁煙するには どうしたらいいの？



## どうして禁煙できないの？

ニコチンには、アルコールやシンナーのような依存性があります。禁煙を始めた一週間くらいは「落ち着かない」「イライラする」などの症状が出ます。また、ニコチンによる身体的依存が解消されても、心理的な依存※によって禁煙に失敗してしまうことがあります。

※心理的依存:たばこを吸ってすっきりしたという記憶や身についた癖、習慣など。



## 妊婦の禁煙

### まずは固い決意から

「必ず禁煙できる!」と固い意志をもちましょう。周囲の人に宣言すると効果的です。たばこ、ライター、灰皿も処分するといいでしょ。

### やめると良いことを書き出そう

お母さんと赤ちゃんの健康が守られます。また、1日一箱買くと1年で約10万円。やめるとおこづかいが増えますよね。

### 吸いたくなったら

水を飲む、深呼吸をする、歯を磨く、散歩する等日常生活を工夫し、口寂しさへの対処や、たばこに代わる習慣を作りましょう。



## 家族の禁煙

家族のたばこの煙は、赤ちゃんにもお母さんにも影響します。新しい家族のために禁煙にトライしましょう。妊婦や授乳中のお母さんでなければ、ニコチンガムやニコチンパッチが使えます。薬局やお近くの禁煙外来を訪ねてもいいでしょう。

大切な新しい家族のために



みんなで始める  
禁煙講座

大切な新しい家族のために

## みんなで始める 禁煙講座

登録番号 (19)30号 平成19年5月

編集 東京都多摩立川保健所

発行 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

印刷 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

電話番号 03-5321-1111(代)

株式会社アイネット



本誌は全半100%再生紙を使用した印刷品です



東京都福祉保健局

Q 妊娠中ですが  
たばこは、  
1日何本くらいなら  
大丈夫？

A 1本でもたばこを吸えばニコチンは体に入り、おなかの赤ちゃんに影響があります。

Q たばこを吸うと  
妊娠中や育児の  
ストレスが減るような  
気がします、  
どうですか？

A 習慣的にたばこを吸う人が、喫煙によりリラックスした気分になるのは、たばこを吸えない間のストレスを喫煙によって解消しているため、ニコチンの依存性によるものです。

Q たばこをやめると  
太って  
しまいませんか？

A 食欲の増加などにより、一時的に太ることはあるかもしれませんが、食べ過ぎや口寂しさを補う間食に気をつけ、適度に体を動かしましょう。

Q 自分がたばこを  
吸わなければ  
大丈夫ですか？

A 妊婦の受動喫煙は、妊婦とおなかの赤ちゃんに影響があります。たばこの煙を吸われないように外出の際は喫煙場所を避け、家族にも協力を求めましょう。