

喫煙が女性と赤ちゃんに与える影響

喫煙が身体に良くないことは多くの方が知っています。
「妊娠するためには、たばこはやめた方がいい！」と耳にしますが、
実際「何が悪影響なの？」と思っている方も多かもしれません。
そこで今回はたばこによって引き起こされる女性の身体への影響や、
妊娠・出産・生まれてくる赤ちゃんへの影響についてお話しします。

喫煙すると...

ニコチン

一酸化炭素

血管の収縮
→子宮や胎盤への血液量減少

ヘモグロビンと結合
→酸素の運搬能力低下

胎児の
低酸素状態
胎盤機能
の低下

胎児の身体に起こること



- ・ 低出生体重児の増加
(200~250g程軽い)
- ・ 流産、早産、子宮外妊娠リスクの増加
- ・ 先天性異常や、知能低下・発達障害などの脳の異常、胎児奇形
- ・ 前置胎盤や常位胎盤早期剥離など胎盤形成への影響

- ・ 乳幼児突然死症候群 (SIDS) リスクの増加
- ・ 母乳保育により、見の尿中ニコチン濃度は大人の喫煙者に匹敵

女性の身体に起こること

- ・ 卵巣機能の低下
- ・ 女性ホルモン分泌の低下
平均閉経年齢が非喫煙者に比べ約2年早くなる
- ・ 月経日数の短縮や月経不順、月経痛の増強
- ・ 卵子の質の低下
染色体異常卵子の増加→受精率・着床率低下、流産につながる
- ・ 子宮、卵巣の血管が硬くなり血流が悪化
→妊娠しにくくなる

妊娠1か月までの喫煙が出生後の肥満、耐糖能異常などのリスクを大きく増加させます。妊娠中から両親ともにタバコを吸うと、胎児の死亡率は約5倍にもなります。また子供がタバコの煙を吸うと、喘息、気管支炎、中耳炎などにかかる確率が高くなります。



リスク発生率はタバコの本数と喫煙年数に比例する！

タバコは喫煙者だけの問題ではありません！



タバコを吸わなくても周囲に喫煙者がいると副流煙を吸うことになり、これを**受動喫煙**と言います。副流煙には喫煙者本人が吸う主流煙より高濃度の有害物質が含まれます。

有害物質	主流煙	副流煙
タール(ヤニ、発がん促進物質)	1	3.4倍
ニコチン(ゴキブリの殺虫剤の成分)	1	2.8倍
一酸化炭素(酸素の運搬機能を妨げる)	1	4.7倍
アンモニア(目を刺激する)	1	46.0倍



三次喫煙(サードハンドスモーク)を知っていますか？

タバコを消した後、その場に残った残留物から放出される有害物質を吸入することを言います。主に室内や車内で起こりやすく、衣類やカーテン、ソファなどにニコチンをはじめとした有害物質が付着することで、アレルギーや気管支喘息等を引き起こす原因になっているとされます。



受動喫煙防止のシンボルマーク

女性に対する禁煙

女性は男性に比べて禁煙に失敗する率が高く、禁煙を試みた場合の喫煙再開も早いそうです。月経周期への影響を示唆する報告(月経中や黄体期に喫煙率が高まる・ニコチン離脱症状は黄体期後半に強いなど)はいくつかあり、**月経周期を考慮すると禁煙は卵胞期に開始することが望ましい**といえます。

妊娠は禁煙する大きなきっかけになります。しかし、妊娠しても禁煙できない、出産後の再喫煙率が多い(6~7割)問題もあります。胎児形成を考えると、最も薬剤の影響を受けやすく、重大な影響が生じやすい時期は器官形成期(妊娠4~12週)で、それ以前に受けた影響は妊娠しないかあるいは流産につながるため、最も影響を受けやすい妊娠前からの禁煙が望ましいといえます。

しかし、喫煙の悪影響は妊娠期間様々な形で現われるので、いつであろうと禁煙することには大きな意味があるのです。

