



今回は、たばこについてお話ししましょう。



喫煙の健康への悪影響は社会的にも関心が高まり、公共の場での禁煙が普及しつつありますよね。でも実際には、若い女性の喫煙率は上昇傾向にあり、胎児や新生児への影響が心配されています。実際、たばこの煙には4000種以上の化学物質が含まれており、そのうち200種以上に発ガン性があります。

妊婦が喫煙すると、**ニコチンと一酸化炭素の作用により、胎児胎盤系を低酸素状態**にしてしまいます。その影響として、早産の発症や低出生体重児の出生、周産期死亡と関連があると言われてています。

授乳しているお母さんが喫煙すると、**母乳の分泌が減少**します。また、たばこの煙に含まれるニコチンは、お母さんの血液中から母乳中にも分泌され、**母乳中のニコチン濃度はお母さんの血液中の濃度のなんと、1.5～3倍**にもなります。

また、お母さんが吸っていなくても、周りの煙を吸う“**受動喫煙**”にさらされた場合においても、**母乳中からニコチンが検出**されます。



喫煙による赤ちゃんへの影響としては、母乳を介した赤ちゃんへのニコチンの影響と、それ以外のものに分けられます。母乳中のニコチンによる危険性としては、**不穏・頻脈・嘔吐・下痢**などが挙げられます。

お母さんだけでなく赤ちゃんと同じ部屋に喫煙者がいることにより、「**乳幼児突然死症候群**」の**頻度が高**くなります。母乳栄養で育てられた赤ちゃんは、乳幼児突然死症候群の頻度が低いことは知られていますが、お母さんが喫煙するとせつかくの効果は打ち消されてしまいます。この他、**中耳炎を含む呼吸器疾患が多い**ことは、成人にも共通する合併症ですが、おそらくこれは母乳を介してというより気道を介しての問題と思われます。また、**乳幼児後半には、たばこの吸殻の誤飲事故**も少なくありません。



こんなに害のあるたばこ、やめるにこしたことはありません。しかし、そうは言っても今までお吸いになってた方は、簡単に禁煙できないかもしれません。

どうしても禁煙ができない時は、

せめて赤ちゃんのいる部屋では絶対にたばこを吸わない、吸う場合は、少しでも本数を減らす(20本以内)ことと、ニコチンの半減期(60～90分)を考え、長期間授乳間隔のあく前に限るなど努力するようにしましょう！

禁煙できない場合、授乳はやめるべきという厳しい意見もありますが、お子さんの急性呼吸器疾患の罹患率について調べたところ、たばこを吸いながらも母乳で育てたお子さんの方がミルクで育てたお子さんよりも低かったという報告もあります。簡単に母乳をあきらめるのではなく、ちょっと我慢と努力をして少しでも素晴らしい母乳を赤ちゃんに飲ませてあげてくださいね！