

Ⅵ 赤ちゃんに禁煙の思いやりを

1 無煙環境を次世代に引き継ごう

家族ぐるみ、地域ぐるみで禁煙を含めた健康づくりに取り組むことにより、生涯を通じて心身ともに健康で生きがいのある生活を送ることができます。また次世代へとつなげていけるよう、川崎市では次の基本理念を掲げ、これまで、妊娠、出産及び子育て世代に対して、母子健康手帳交付時や、両親学級、妊婦とパートナーの歯科健診、乳幼児健診等において禁煙指導や受動喫煙防止に関するリーフレットを配布し、禁煙サポートを行ってきました。喫煙や受動喫煙が胎児や幼い子どもに与える健康影響について正しく理解しましょう。

『今日の健康を明日へつなげる 健康都市かわさきをめざして』

- ◎女性の妊娠中の喫煙率は低いものの、出産後に再喫煙する人の増加が大きな問題です。
- ◎妊娠子育て世代のパートナーの喫煙率の高さが大きな問題です。

妊娠中の喫煙は本人や胎児に対するさまざまな健康のリスクがあり、出産後の喫煙は子どもなど家族にも受動喫煙による影響を与えるため、引き続き育児世代の好ましい生活習慣づくりに取り組みましょう。

第2期かわさき健康づくり21の目標	目標値	令和4年度	平成23年度
喫煙者の減少	11.3%	12.1%	18.7%
喫煙する妊婦の減少	0%	0.8%	3.2%

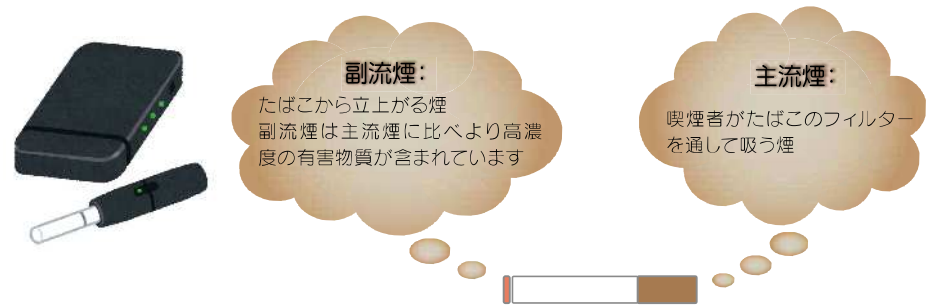
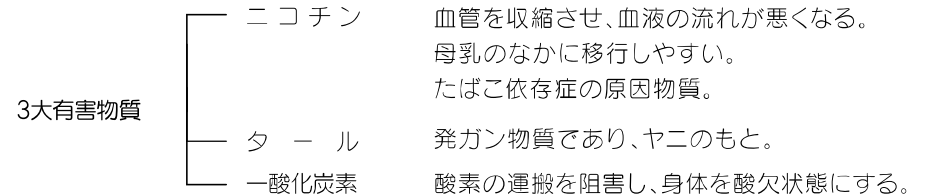
また、お母さん、お父さんの日頃の生活習慣が子どもの健やかな成長につながります。この機会に、たばこも含め食事や運動などの生活習慣を見直してみましょう。



2 たばこはこんなに危険

(1) たばこの煙には

たばこの煙には、5,300種類の化学物質、70種類の発がん性物質が含まれています。



※加熱式たばこは、たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入するたばこ製品です。紙巻たばこに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。

たばこを吸う人はもちろんのこと吸わない人にも受動喫煙による影響があります。

【受動喫煙】

本人が吸っていないくても他の人が吸っているたばこからでる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまう事を言い、健康に害を及ぼします。

【受動喫煙防止のルール】

望まない受動喫煙をなくすために、多くの施設が屋内原則禁煙になりました。飲食店等は、店舗の入口等に掲示している標識を見ると、そのお店の喫煙環境がわかります。20歳未満の方は喫煙エリアへの立入は大人と一緒にでも禁止です。お店に入る前にきちんとチェックしましょう。



(2)室内では禁煙を!

換気扇や空気清浄機では、たばこの中に含まれる有害物質は十分に除去できません。

●赤ちゃんのいる部屋では禁煙を!



(3)おなかの中の赤ちゃんには

自然流産、早産が多くなる。

胎児の発育障害がおきやすくなる。

(低体重、先天異常、発達の遅れなど)

(4)生まれてからの赤ちゃんには

●ママがたばこを吸うと、

・母乳が出にくくなることもある。

・母乳にニコチンが入ることで赤ちゃんがニコチン中毒

(不穏、不眠、嘔吐、下痢、発熱など)

になることもある。

●煙の影響 (副流煙)

・SIDS(乳幼児突然死症候群)の危険が高くなる。

・赤ちゃんの肺は未発達で煙の影響をうけやすい。

(急性気管支炎、肺炎、ぜん息、中耳炎などの危険性が高くなる。)

●赤ちゃんが自分で動けるようになると、

・まちがって口に入れ、食べたり飲んだりする。

・やけどなどの事故につながる。

ママやパパ、周囲の人が
たばこを吸うのは、
赤ちゃんへの虐待と同じです。



(5)いつまでも健康で、素敵なママとパパでいるためには

●たばこを吸いつづけるとこんなことが!

喫煙している人は、

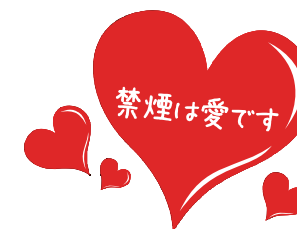
- 肺がん
- 心筋梗塞
- 気管支炎
- ぜん息
- 脳血管疾患
などの危険性が高くなる。

●その他に考えられる影響として、

- ・たばこは美容の大敵
 - ・肌にはりがなくなり、しみ・しわができやすくなる。
 - ・声がかがらなくなる。
 - ・息が臭くなる。
 - ・歯が汚くなったり、歯肉が黒っぽく変色する。
 - ・歯周病を悪化させる。
 - ・味覚がにぶる。
 - ・胃液の分泌を妨げ、食欲を落とす。
 - ・インポテンツ、精子の機能低下をきたしやすい。
- 等々

3 たばこをやめたいときには

- ・「たばこをやめる。」と周囲の人に宣言する。
- ・本数を減らすのではなく、きっぱりやめる。
- ・ライターや灰皿を処分する。
- ・一緒にやめる仲間をつくる。
- ・やめてよかったことを書きとめる。
- ・ニコチンパッチ・ニコチンガムの活用
(医師に相談しながら)



喫煙は、ニコチンの依存症です。

禁煙の失敗を恐れずに何度でも挑戦してみましょう!

(意思の力だけで禁煙しつづけるのは難しい。)

禁煙をサポートする相談機関

- ・医療機関の禁煙外来
- ・各区役所地域みまもり支援センター
- ・インターネットの情報

「健康増進法」及び「神奈川県公共の施設における受動喫煙防止条例」において、受動喫煙の防止について定められています。

Ⅶ インフォメーション

1 情報の活用

情報がありすぎるために、心配したり、取り越し苦労をしがち！
情報を見分けるたしかな目を養い、新しい家族との暮らしをはじめましょう。

●サークル活動

地域には、育児について相談し合うグループがあり、話し合いや親睦活動をしています。「両親学級」で知り合ったお母さん同士、励ましあったり、話し合ったり、心のゆとりができるかも…

お友達 ☎	—	—
☎	—	—
☎	—	—

●育児セミナー

育児について学習の機会があります。参加してみては？

●育児書

赤ちゃんにも個性があります。
あせらず、ゆっくと…
参考程度に！



●保育所・地域型保育事業

家族と隔たりができないように、よく連絡をとりましょう。
保育所では、育児相談や園庭開放もしています。

預け先 ☎	—	—
☎	—	—
☎	—	—

●「かわさき子育てガイドブック」 「各区子育て情報誌」

母子健康手帳交付時に無料で配布しています。
医療・保健の制度の他、子育てに関する情報が網羅されています。

●かわさき子育てアプリ

市内で開催される子育て関連のイベント情報や子どもと行けるおでかけスポットなどを掲載しています。妊娠・出産に関わる情報も随時発信しています。

●市政だより・市民便利帳

健診・予防接種などの日程
公共機関の利用方法・窓口

●ホームドクター

普段から信頼のおけるホームドクターを決め、お医者さんとの信頼感を深めよう！

ママ

初診から定期健診・分娩・産後まで、同じ施設で診てもらうのが理想。

赤ちゃん

赤ちゃんの健康状態を知ってもらうことも大切。

ママのホームドクター ☎	—	—
赤ちゃんのホームドクター ☎	—	—

子育てを抱え込まない～周囲の力をうまく借りよう

子育ては「抱え込まない」「聞いこもらない」がポイント。
いざという時、周りの人に頼れるような関係づくりも大切です。

父母や兄弟姉妹などの力を借りよう

子育ての応援、悩み相談など最も頼りにできる存在です。

地域に「パパ友・ママ友」を増やそう

家族と一緒に遊んだり、助け合ったり、不安や悩みを共有できる存在が近くにいると、子育てがより楽しくなります。地域の子育てサークルや子育てひろばなどに参加すれば、情報交換も出来ます。

不安や悩みは専門の相談機関へ

子どもの成長や発育に関する不安、病気や心の問題、親としての不安や悩みなど、周囲の人に相談しにくい場合は、公的機関、民間機関などいろいろな相談機関があるので活用しましょう。



2 急な病気やけがでお困りのとき

夜間にお子さんの体調の相談にのってくれるところ

● **かながわ小児救急ダイヤル** (毎日18:00～翌8:00) ☎ #8000

ダイヤル回線・IP電話・市外局番が「042」のプッシュ回線で御利用の場合はつながりません。詳しくは「かながわ小児救急ダイヤル」で検索
※夜間、お子さんの体調の事で判断に迷われた場合、対処方法や医療機関受診の必要性等について電話相談を行っています。

医療機関の案内をしてくれるところ

● **川崎市救急医療情報センター** (24時間、年中無休) オペレーター対応 ☎044-739-1919

急な病気やけがの時、これから受診できる市内医療機関をご案内します。コンピュータ音声ガイダンス・・・・・・☎044-739-3399
※医療相談や歯科の案内は行っていません。

休日・夜間に初診診療を受けられるところ

● **休日急患診療所** **受付** 日曜・祝日・年末年始 (12/30～1/4)9:00～11:30/13:00～16:00 診療科目:内科・小児科

川崎休日急患診療所(川崎区富士見1-1-1).....☎211-6555	宮前休日急患診療所(宮前区東有馬2-13-3).....☎853-2133
幸休口急患診療所(幸区戸手2-12-12).....☎555-0885	多摩休日夜間急患診療所(多摩区登戸1775-1).....☎933-1120
中原休日急患診療所(中原区小杉町3-26-7医研会館2階).....☎722-7870	麻生休日急患診療所(麻生区万福寺1-5-3).....☎966-2133
高津休日急患診療所(高津区溝口5-15-5).....☎811-9300	

※専門的な治療が必要な場合には、別の医療機関を紹介することがあります。※怪我などの外科的処置は行っておりません。
※投薬は原則1日分のため、翌日に「かかりつけ医」等で受診してください。

● **休日夜間急患診療所** **受付** 毎日(365日)・・・18:30～22:30 診療科目:内科

多摩休日夜間急患診療所(川崎市北部小児急病センター)(多摩区登戸1775-1).....☎933-1120

※専門的な治療が必要な場合には、別の医療機関を紹介することがあります。※投薬は原則1日分のため、翌日に「かかりつけ医」等で受診してください。

● **小児急病センター** 診療科目:小児科

南部小児急病センター(川崎区新川通12-1、市立川崎病院内).....☎233-5521	北部小児急病センター (多摩区登戸1775-1、多摩休日夜間急患診療所内).....☎933-1120
受付 平日・・・17:00～翌朝8:30	受付 毎日(365日)・・・18:30～翌朝5:30
土曜・日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)・・・24時間	

中部小児急病センター
(中原区小杉町1-383、日本医科大学武蔵小杉病院内).....☎733-5181
受付 毎日(365日)・・・18:30～23:00

● **年末年始等急患歯科診療** **受付** ゴールデンウィーク(5/3～5/5)・年末年始(12/30～1/3)9:00～11:30/13:00～16:00 診療科目:歯科

歯科医師会館診療所(川崎区砂子2-10-10)(令和5～令和6年度中は閉鎖).....☎233-4494
百合丘歯科保健センター(麻生区高石4-15-5).....☎966-2261 中原歯科保健センター(中原区小杉町2-288-4).....☎733-1248

異物を飲み込んで心配なとき

(財)日本中毒情報センター

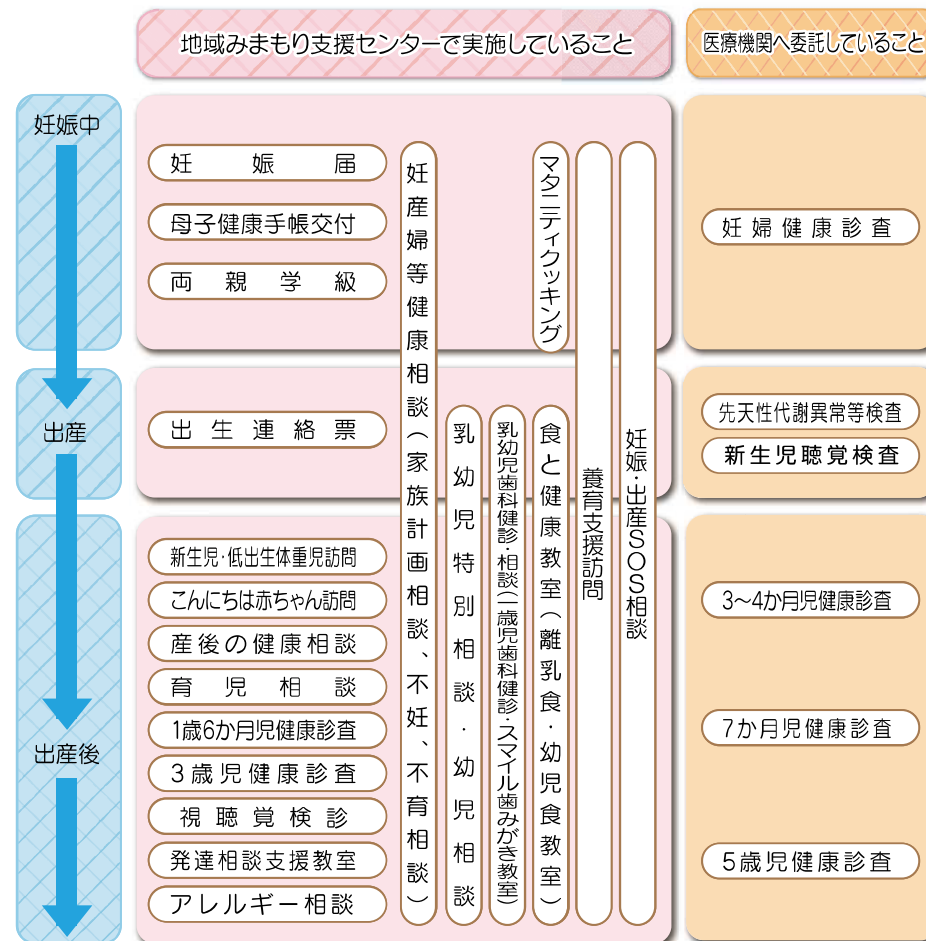
化学物質(家庭用品、医薬品、農薬などを含む)及び動植物の毒によっておこる急性の中毒について応急処置などの相談。なお、食中毒(細菌性)、慢性の中毒、小石、ビー玉などの異物誤飲を除く。

大塚中毒110番
072-727-2499
365日24時間対応

つくば中毒110番
029-852-9999
365日9～21時対応

たばこ誤飲事故専用電話(テープによる情報提供)
072-726-9922
365日24時間対応

3 妊娠届から子育て期にわたる支援のしくみ



予防接種 コールセンター ☎044-200-0142

定期予防接種は市内の予防接種協力医療機関で受けられます。最初の通知は生後1ヶ月になった月の月末に、その後はそれぞれ接種をおすすめする時期に通知が届きます。詳しくは、川崎市予防接種コールセンター(044-200-0142)までお問合せください。