

喫煙と妊娠 Smoking and Pregnancy

喫煙の赤ん坊への影響は、赤ん坊が生まれる前からあることが知られています。タバコの煙には 4000 以上の有害物質が含まれており、妊婦が喫煙すると、妊婦と胎児の両方がこういった有害物質にさらされます。^{1,2}

喫煙と胎児

へその緒は胎児の命綱です。これを通る血液は、胎児の発育に必要な酸素と栄養を胎児に与えます。

妊婦がタバコを吸うと、一酸化炭素ガスを吸い込むことになります。¹これはへその緒を通じて胎児が得る酸素量が減少することを意味します。この結果、胎児の心拍が速くなり、その発育中の身体へのストレスが全体的に増加します。最近の研究では、タバコが胎盤の血液の流れも減少させることがあり、これによって胎児に達する栄養の量も制限されるという結果が出ています。³

喫煙と妊娠、出産

- 喫煙者は子宮外妊娠⁴や流産の起こる危険性が高くなります。喫煙者の場合、この危険性は非喫煙者の 4 倍で、日に 20 本以上喫煙する女性の場合には 6 倍にもなります。
- 喫煙者は未熟児出産の危険性が高くなります。⁵
- 喫煙者は難産になる可能性が高くなります。⁵
- 喫煙者は低体重児を生む可能性が高くなります。^{6,7,8} 平均体重より軽い新生児は、病原菌の感染や健康上の問題が生じる危険性がより高くなります。妊娠 3 ヶ月以内に喫煙をやめた場合には、低体重児が生まれる危険性は、非喫煙者の場合と同じくらいになります。
- 低体重児の出産は、妊婦にとっても赤ん坊にとっても容易ではありません。小さい赤ん坊は出産時にストレスを受ける可能性が高くなり、小さく、体重の軽い赤ん坊の分娩が、平均的大きさの赤ん坊の分娩より楽であることはなく、分娩時間が短くなることもありません。
- 妊娠中の喫煙は、出産時や出産直後に赤ん坊が死亡する可能性を高くします。¹

出産後

- 母親が妊娠中に喫煙した場合には、新生児突然死症候群(SIDSまたは「コットデス」)の生じる危険性が高くなります。⁴ 出産後タバコの煙をあびた赤ん坊も、SIDSの危険性が高くなります。⁹ 赤ん坊の近くでは誰にも喫煙させないようにし、赤ん坊がタバコの煙をあびることがないようにしましょう。

- 出産後は、母乳や受動喫煙を通じて 4000 以上の有害物質の多くが赤ん坊に達してしまいます。^{1,2}
- 喫煙者の赤ん坊は喘息などの呼吸器感染症にかかる可能性が高くなります。^{10,11,12}
- 後年になっても、妊娠中に喫煙した母親の子供は身長が僅かに低くなる傾向があり、読解力と数学及びその関連能力を苦手とする傾向も強くなります。¹³
- 妊娠中喫煙した母親が産んだ赤ん坊は、注意欠陥・多動性障害(ADHD：注意欠陥と多動性、衝動性といった症状を特徴とする慢性障害)を生じるリスクが高くなります。¹⁴

授乳

母乳は赤ん坊を感染から守りますが、ニコチンなどの有害物質も母乳を通じて赤ん坊に吸収されてしまいます。禁煙が難しい場合には、授乳直前や授乳中の喫煙は避け、常に外で喫煙するようにしましょう。完全に禁煙することができなくても、努力を続けましょう。喫煙している場合でも、母乳には重要な栄養と保護因子が含まれているため、粉ミルクよりも母乳をあげる方が好ましいことをお忘れなく。

受動喫煙

自分や子供のまわりで誰かが喫煙をするたびに、皆が喫煙していることになり、これは受動喫煙と呼ばれます。環境内のタバコの煙(ETS)にさらされると、子供の健康に悪影響を及ぼす可能性があります。：

- 幼児の肺は大人よりも小さく、デリケートです。このため、幼児はタバコの煙とそれが含む化学物質による影響をより強く受けます。
- 喫煙者の赤ん坊は、喘息その他の呼吸器感染症にかかる可能性がより高くなります。¹⁵
- タバコの煙にさらされた子供は夜間に咳をすることが多く¹⁶、この原因はおそらく、タバコの煙を吸い込んだ長期的影響です。
- 親が子供のまわりで喫煙をすることによって生じる長期的影響として、発育の遅れ¹⁷、学習障害、行動上の変化が生じることがあります。¹²
- 妊娠中、受動喫煙をしていた母親の赤ん坊は、平均して出産時の体の大きさが小さいと言えます。¹⁸

ニコチン置換療法(NRT)

- 妊娠中及び授乳中に NRT を行うことは、母親と赤ん坊の受けるニコチン量が少なくなり、一酸化炭素その他の有害物質にさらされることもないため、その有害性は喫煙よりも低くなります。
- NRT は、タバコへの依存度が高く、禁煙がより困難だと考えられる喫煙者で、且つ妊娠中や出産時に問題を生じる危険性が高い方には有益です。
- ニコチン置換療法(ガム、ドロップ、舌の下に入れる錠剤、インヘイラー)は、妊娠中や授乳中の女性がこの方法以外では禁煙できない場合には考慮してもよいでしょう。但し、自分の医師と相談することが非常に大切です。

禁煙の秘訣

禁煙すると決めた場合には:

- 禁煙ヘルプライン(Quitline)に電話をし、訓練を受けたカウンセラーに相談しましょう。(131 848 市内通話料金)
- 自分の医師に相談し、一緒に禁煙計画を作りましょう。これに NRT を含めることもできます。
- 自分のパートナーが喫煙する場合には、一緒に禁煙することを考えるように勧めてみましょう。

留意すべきことは

安全な喫煙レベルというものはありません。一日数本のタバコでも、赤ん坊の発育に影響を及ぼしかねない毒に赤ん坊をさらすことになります。

ご自分で英語で電話をすることが困難な方は、電話 131 450 の翻訳・通訳サービス (TIS) をご利用下さい。

<http://mhcs.health.nsw.gov.au> のマルチカルチュラル・コミュニケーションのホームページでは、これ以外にも日本語の保健関連情報をご覧いただけます。

ここに記載された電話番号は本書出版時において正しいものですが、継続的な更新はされませんので、電話案内で確認する必要がある場合もあります。

参考文献

1. US Department of Health and Human Services. (1989) *Reducing the Health Consequences of Smoking: 25 Years of progress. A Report of the Surgeon General*. Rockville, Maryland: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health. DHHS Publication No (CDC) 89-8411
2. US Environmental Protection Agency (1992) *Respiratory Health Effects Of Passive Smoking: Lung Cancer And Other Disorders*, Office of Health and Environmental Assessment Office of Research and Development U.S. Environmental Protection Agency Washington, D.C.
3. Larsen LG. et al. (2002) Stereologic examination of placentas from mothers who smoke during pregnancy. *Am J Obstet & Gynecol.* 186: 531-537
4. Winstanley M, Woodward S, Walker N. (1998) Tobacco in Australia. Facts and Issues 1995. Victorian Smoking and Health Program.
5. US Department of Health and Human Services. (1980) *The Health Consequences of Smoking for Women: A report of the Surgeon General*. Rockville, Maryland: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office on Smoking and Health.
6. Surgeon General. (1989) *Reducing the Health Consequences of Smoking: 25 Years of Progress*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.
7. Kramer MS. (1987) *Determinants of low birth weight: methodological assessment and meta-analysis*. Bulletin WHO; 663-737.
8. Cnattingius S, Haglund B. (1997) Decreasing smoking prevalence during pregnancy in Sweden: the effect on small-for-gestational-age births. *American Journal of Public Health*; 87:410-413.
9. Southall DP, Samuels MP. (1992) Reducing the risks in sudden infant death syndrome [editorial]. *Br Med J*;304:265-266.
10. National Cancer Institute. (1999) *Health effects of exposure to environmental tobacco smoke: a report of the California Environmental Protection Agency*. Smoking and Tobacco Control Monograph No. 10. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Service, National Institutes of Health, National Cancer Institute, NIH Pub No 99-4645.

11. National Health and Medical Research Council. (1997) *The health effects of passive smoking. November 1997. A scientific information paper.* Canberra: Australian Government Publishing Service.
12. World Health Organisation. (1999) *International Consultation on Environmental Tobacco Smoke (ETS) and Child Health. 11-14 January 1999.* Geneva, Switzerland. Consultation report. World Health Organisation, Division of Noncommunicable Diseases.
13. Fogelman KR and Manor O. (1988) Smoking in pregnancy and development into early adulthood. *BMJ*; 297(6658): 1233-1236.
14. Millberger S, Biederman J, Faraone et al. (1996) Is maternal smoking during pregnancy a risk factor for attention-deficit disorder in children? *Am J Psychiatry*; 153:1138.
15. Strachan DP, and Cook DG. (1998) Health effects of passive smoking: parental smoking and childhood asthma: longitudinal and case-control studies. *Thorax* 53: 204-12.
16. Cook DG and Strachan DP. (1997) Health effects of passive smoking. Parental smoking and prevalence of respiratory symptoms and asthma in school age children. *Thorax* 52: 1081-94.
17. British Medical Association. (2004) *Smoking and reproductive life. The impact of smoking on sexual, reproductive and child health.* London, UK: British Medical Association.
18. US Department of Health and Human Services. (2001) *Smoking and women's health. A report of the Surgeon General.* Rockville, Maryland: US Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office on Smoking and Health.