

プラム
だより

健康づくりセンター

防ぼう！子どもへのタバコの影響

町の喫煙率の状況

令和2年度妊娠届出時のアンケート調査では、妊婦の喫煙率が4.3%（県全体の平均：1.5%）、妊婦の家族の喫煙率が59.8%（県全体の平均：29.2%）でした。このように千葉県の平均値と比べ、妊婦とその家族の喫煙率は高い数値となっています。

子どもへの喫煙の悪影響

妊娠中の喫煙は、胎児やお母さん自身にさまざまなリスクを増大させます。低出生体重児のリスクは約2倍、前置胎盤のリスクは1.3〜4.4倍、胎盤早期剥離のリスクは1.4〜2.4倍と言われています。他にも、流産や早産、赤ちゃんの発達の遅れなどのリスクも高まります。

また、子育て中の喫煙は、子どもの受動喫煙につながります。子どもは大人に比べてタバコの影響が大きく、

乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクは、両親が喫煙する場合では4.7倍と言われています。また、喘息や中耳炎などのリスクも高まります。

受動喫煙

周囲のタバコの煙を吸ってしまうことを受動喫煙と言います。喫煙する時に換気扇の下やベランダへ行っている時も、煙に含まれる有害物質は喫煙者の髪の毛や衣服、部屋のカーテンなどに付着しています。また、加熱式タバコや電子タバコについて、日本呼吸器学会では、主流煙中に含まれる有害物質の量は、燃焼式タバコと同程度であるとの報告があります。そのため、加熱式タバコや電子タバコでも同様の注意が必要です。

タバコの誤飲にも注意

立ったり歩けるようになったりと、行動範囲が広がる1歳頃からタバコなどの

誤飲の危険性が高まります。机の上など子どもの目に入る所には置かないよう気をつけましょう。万一、誤飲した可能性がある場合はすぐに病院を受診しましょう。

禁煙治療

タバコの中には依存性のあるニコチンという物質が含まれています。タバコを吸うことでイライラがなくなると感じるのは、喫煙によってニコチンが供給される、ニコチンによる禁煙症状が解消されるためです。禁煙治療を活用して、この禁煙症状を抑えつつ上手に禁煙に取り組みましょう。条件を満たせば保険適用により禁煙治療を受けられますので、まずは医療機関へ相談してみましょ。

問健康こども課健康づくり班
☎02-3400

町食生活改善協議会

手作り料理を食卓に

高野豆腐のグラタン



- 材料(4人分)**
- 高野豆腐(乾燥) 100g
 - ブロッコリー 100g
 - しめじ 1株(100g)
 - 玉ねぎ 1/2個(100g)
 - 牛乳 700ml
 - バター 小さじ2
 - 顆粒コンソメ 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ2
 - (同量の水で溶く)
 - ピザ用チーズ 60g

- 作り方**
- ① バットに高野豆腐を並べて、牛乳400mlを入れて戻し、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、熱湯で3分ほどゆでる。しめじは石づきを切り小房に分ける。玉ねぎは薄切りにする。
 - ② フライパンにバターを入れて弱火で熱し、玉ねぎとしめじを入れて炒める。
 - ③ ②に高野豆腐、残りの牛乳、顆粒コンソメを入れふたをして5分煮る。
 - ④ ③の火をとめて水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に等分に入れる。
 - ⑤ ④にチーズを等分にかけて、オーブントースターに入れて5〜6分焼く。
- [1人分栄養価] エネルギー328kcal たんぱく質24.5g
カルシウム470mg 食塩相当量1.3g