



## -院長のお話-

新年明けましておめでとうございます。

昨年から続く、新型コロナウイルス感染症は年末からさらに日本中で増加の一途を辿っています。無症状や軽症者も多い反面、高齢者は重症化しやすく、若者でも一部の人は長期にわたって後遺症に悩まされることがある非常に厄介な感染症です。

新しい年となり、非常事態宣言、ワクチンの効果で早く落ち着き、皆様が安心して暮らせる社会になってもらいたいですね。子どもたちの明るい笑顔、歓声が待ち遠しく過ごしています。そのなかで、毎日暗い気持ちになりがちですが、「災い転じて福となる」という言葉を信じて、「どうしてこうになってしまうのか?」「なかなかうまくいかないな。」という思いではなく、「今度はどうしたらうまく行かろうか。」「どうしたら、昨日より楽しい一日になるだろうか。」といった考えを持ち、この難局を乗り越えたいですね。これを糧にして、今の時期がきっと将来に役立つことを信じて、毎日歩いていきましょう。皆様にとりまして、この一年が良い年でありますよう心から願っています。

## 子どもたちをタバコの害から守りましょう

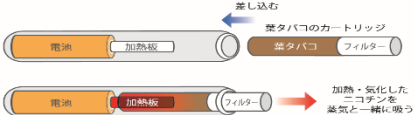
おとなが吸ったタバコの煙で赤ちゃんや子どもたちの健康がそなわれます。

近年、煙の少ない加熱式タバコの利用者が増えていますが、害はないのでしょうか? (看護師 山下)

### ■ 加熱式タバコとは?

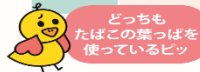
日本で製造販売されている商品は、「葉たばこカートリッジ」をバッテリーで加熱し、気化したニコチンを蒸気と一緒に吸う仕組みになっています。

#### 代表的な加熱式タバコの仕組み



#### 加熱式タバコ・紙巻タバコ

	加熱式タバコ	紙巻タバコ
原料(中身)	葉たばこ	葉たばこ
仕様	加熱式非燃焼	紙で巻いて燃焼
ニコチン	含まれる	含まれる
受動喫煙	あり	あり
商品名	アイコス グロー ブルーメテック 他	セブンスター メビウス 他



どっちもたばこの葉っぱを使っているピッ

#### 加熱式タバコ1本中の蒸気と紙巻タバコ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

	加熱式タバコ	紙巻タバコ	比率(%)
ニコチン	301	361	84
ホルムアルデヒド	3.2	4.3	74
アクリロレイン	0.9	1.1	82
ベンズアルデヒド	1.2	2.4	50

Auer R, et al.: JAMA Intern Med.177(7): 1050-1052,2017

普通のタバコよりも煙や匂いが少ないため、気づかないうちに、周りの人は受動喫煙させられてしまいます。目に見えないだけで喫煙者の吐き出す息には多くの有害物質が含まれ周囲の空気を汚染します。



### ■ 加熱式タバコのリスク

- ・有害物質が含まれており、健康リスクがある!!
- ・受動喫煙がある!!

加熱式タバコは、紙巻タバコと同じような成分が入っており、周りの人への安全性は証明されておりません。さまざまな観点からみても受動喫煙の危険性が高いと思われ、注意が必要です。

加熱式タバコも有害物質がしっかり入っているピッ



入ってるじゃん...

### ■ 加熱式タバコの誤飲が増えています

- ・スティックやカートリッジのサイズが小さく、こどもの口に入りやすい大きさです。
- ・スティックはシート状のタバコ葉が筒状に巻かれ、外側を薄い紙で巻いているのでこどもが口に入ると、すぐにタバコの葉が口の中に出てきたり、唾液がしみこみます。
- ・カプセル(8mm×23mm)の中には、粉上のタバコ葉が入っており、噛むことでカプセルのフィルターが取れます。
- ・燃やさないなので灰皿も不要。ごみ箱にも捨てられることがこどもの手の届きやすさにつながります。

## ■誤飲すると・・・

・タバコ誤飲によるニコチン中毒の致死量は小児では葉巻タバコ1本分です。

しかし、苦くてパサパサしているので、1本誤飲することはありませんが、加熱式タバコのカートリッジ、スティックは小さいため、2本誤飲した事例も日本で報告されています。



※ ニコチン中毒の症状は30分～4時間以内に出現します。(嘔気、嘔吐、顔色不良、よだれ、元気がないなど)。

タバコを漬けた液体を飲んだ時は吸収が速いため15分以内に症状が出現し、意識障害、痙攣、呼吸停止など重篤となります。

加熱式タバコの誤飲後のニコチンの吸収速度は不明です。

## ■受動喫煙とは・・・

タバコを吸っている人の周囲の人が煙を吸い込むことです。

受動喫煙による胎児や子どもへの影響

- ・流産、早産、未熟児になりやすい
- ・乳幼児突然死症候群になりやすい
- ・喘息、中耳炎、アトピーなどの原因になる
- ・知能低下、低身長

副流煙(受動喫煙で吸う煙)の方が発がん有害物質は多く発生します。



★換気扇の下やベランダで吸っているから大丈夫??★

換気扇の下で吸ってもすべて煙が排出されるわけではなく室内に広がります。窓を閉めてベランダで吸ったとしても窓の間隙を通して室内に入り込みます。

★子どもの前で吸っていないから大丈夫??★

喫煙した人の衣類に付着した煙からも影響があると言われています。子どもと離れてタバコを吸った後も喫煙者の息からは有害物質が出ています。



## 子育てはあつという間

私事ですが、長男が成人式を迎えます。生まれてからもう20年もたったのかと思います。

当院に勤務するようになり、かわいいお子さんたちを見るにつれ、我が子の小さい頃はとうとうかかと振り返ることがあります。しかし思い浮かぶのは兄弟げんかにイライラしたり、怒っている場面がほとんどでした。写真を見返すと子どもたちの笑顔や楽しかったことが思い出されるのですが。

知り合いのいない土地での出産、育児を私なりに必死にやっていたのかなと思います。それでも子どもが大きくなるにつれ幼稚園、学校の先生やお母さん達など子どもに関わってくれる方たちなどのおかげで丸亀っ子として育つことができました。

先輩お母さんの言う通り、赤ちゃんの時代、小学生、そして自分で自分のことができるようになって子どもに悩みや不安は形を変えてあります。子どもといつも一緒ということがしんどいなとも思いました。けれど、本当に振り返ると子育てはあつという間で子どもと行動することもなくなってきました。

このコロナ渦で子育て以外にも心配事や不安なことがたくさんあると思います。しかし、子どもたちに関することで先生に聞くほどではない、こんなこと聞いてもいいのかな?など些細なことでもいいので、気軽に声をかけていただけたらと思います。当院スタッフはお孫さんがいたり、幅広い年代の子どもたちのお母さんでもあります。皆さんの子育てのお手伝いできればと考えています。

(事務 池田)

## 編集後記

新型コロナウイルス感染症の拡大で子育てに行き詰まることがありますよね。今までできたことが出来なくなって、なかなか辛い毎日が続きますが、発想を変えて今までの生活を見直してみてもどうでしょうか?新しい発見があるかもしれませんね。



## もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30~12:30

午後 16:00~18:00 (土曜日17:30)

(Web 予約をご利用ください)

健診・予防接種 14:30~16:00 (予約制)

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

T E L 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>