



【子どもをタバコの害から守る】

タバコの害が人類全体、とりわけ胎児から青年期までの子どもたちに広がりを見せ、かつ悪化の傾向が進行しつつあります。物言えぬ赤ちゃんや子どもたちはタバコによる被害やタバコ問題を訴えることはできません。わたくしたち大人が物言えぬ子どもたちの代わりにこのタバコ問題に真剣に考え取り組まなければならないと思います。

かく言う院長は、その昔は相当なヘビースモーカー（いやチェンスモーカーとも言えるくらい）でした。小児科医として子どもたちの健康を守る立場にある者がタバコを吸っているのは片手落ちです。かつてのヘビースモーカーは完全禁煙し今や嫌煙者となっています。

＜タバコの害はいつごろから問題になっているのか＞

タバコはコロンブスのアメリカ大陸発見から約 100 年の間に世界中に広がりました。科学的裏付けに乏しいけれども最初は「薬」として短期間で全世界に広まったタバコも、やがてその害が認識されるようになりました。1828年、タバコに含まれるニコチンが分離・抽出され、その毒性の強さが確認されています。日本では、1900年に「未成年者喫煙禁止法」が制定されました（「未成年者飲酒禁止法」は1922年に制定）が、この法律ほど遵守されていない法律はないことは、周知の事実です。

第二次世界大戦後、肺がんの増加傾向が見られるようになると喫煙との関係が疑われてきました。1962年に英国王立内科医師会が、1964年に米国公衆衛生総監諮問委員会が「紙タバコの喫煙が肺がん死亡増加の要因と考えられる」との報告を出し、喫煙の健康に及ぼす影響が一層懸念されるようになりました。

タバコは止めたくても止められなくなるところに問題がありますが、国際疾患分類では「ニコチン依存」は精神疾患に分類されています。

＜タバコが及ぼす地球的影響＞

地球環境破壊が今日いろいろと問題になっています。しかし、タバコの煙からダイオキシンが発生していることは意外と知られておらず、それを恐れなければなりません。「超ミニごみ焼却炉」があちらこちらの道を歩いているだけでなく、子どもが育つ最も身近な家の中に存在していると言っても過言ではありません。環境庁が出している「ダイオキシン類の排出量」によると、一般廃棄物焼却施設では1,350と極めて多量ですが、小型廃棄物焼却炉（事業所）は279～481で、自動車排出ガスは1.12、タバコの煙から0.1～0.2となっています。タバコの煙は自動車排ガスの実に10分の1を占めています。ダイオキシンは微量なため、焼却条件や測定条件により数値が大きく変動しますが、一日20本吸った場合の摂取量は0.36pg-TEQ/kg/日で、日本人一人平均0.3～3.5 pg-TEQ/kg/日とされるダイオキシン摂取量のかなりの部分をタバコが占めることになります。

＜子どもたちの受動喫煙について＞

子どもは家族が吸うタバコの煙から様々な健康被害を受けます。最近では受動喫煙（周囲の者が吸うタバコの煙を吸ってしまうこと）の害が知られるようになって、子どもの前では吸わないように配慮する親も増えていますが、それでもある調査によると、喫煙する父親の約3分の1が「子どもの前でも吸っている」と答えていて、まだ多くの子どもたちが日常的に受動喫煙にさらされているのが実状です。

1. 妊婦の喫煙・受動喫煙と胎児への影響

子どもはこの世に生まれてくる前から、妊婦の喫煙、受動喫煙によって健康被害を受けています。日本での妊婦の喫煙率は最近10年間で約2倍に増加し、現在妊婦の10%が喫煙していると報告されていますが、妊婦の喫煙が胎児に及ぼす悪影響を考えると、大変恐ろしい数字です。

妊婦が喫煙すると、ニコチンの作用によって臍帯や胎児の血管が収縮し、血流量が減少して酸素や栄養の供給が悪くなります。また高濃度の一酸化炭素が胎児の血液に流入して、胎児はさらに酸素欠乏に陥ります。そのため自然流産や早産、周産期死亡のリスクが高くなり、出生時体重は平均 200g 前後減少するとの研究報告が数多く出ています。

妊娠中の喫煙は胎児の成長を悪くするだけでなく、生まれてからも子どもに様々な障害を残します。喫煙する妊婦から生まれた子どもは、脳の呼吸中枢の機能が障害され乳児突然死症候群（SIDS）による死亡率が高くなります。その他、口唇口蓋裂、斜視などの先天異常や、悪性腫瘍、脳出血などの発症率も高まります。

また喫煙妊婦から生まれた子は身長伸びが悪く（乳幼児で 0.3～1.6cm 低い）、知能発達も劣ります（知能指数が 4～6 低下）。その上、問題行動を起こしやすく、注意欠陥多動性障害（ADHD）や行為障害などを起こす率が高まり、いわゆる「落ち着きがなく、キレやすい子」になりやすいのです。特に男児では将来暴力犯罪を犯す率が高くなるというデータも出ています。これは胎児期に脳が様々な化学物質にさらされて障害を受けるためと考えられています。また、喫煙妊婦から生まれた女兒は将来不妊になる率が高くなります。

妊婦自身は喫煙しなくても、受動喫煙にさらされるだけで胎児に様々な健康被害が生じることも明らかになってきました。妊婦自身が喫煙しなくても受動喫煙にさらされていた場合、新生児の尿中ニコチン濃度は、妊婦自身が喫煙していた場合の約 7 分の 1 に達することが判明しています。羊水中のニコチン代謝産物濃度を測定した研究によると、受動喫煙の妊婦では喫煙妊婦に比べて約 3 分の 1 の濃度であったと報告されています。

2. 妊婦の喫煙・受動喫煙と胎児への影響

妊婦の生活環境からはタバコの煙を完全に排除する必要があります。そのためには、妊婦自身への禁煙指導と並行して、妊婦を受動喫煙から守るために、夫や家族にも協力を求めねばなりませんし、場合によっては妊婦の職場でも対策が必要です。しかしながら、日本では妊婦や家族に対する禁煙指導はまだ不十分で、医師の中には禁煙の相談を受けた際に「無理に禁煙するとストレスがたまってかえって良くないから、軽いタバコにしてください」とか「本数を減らせばよい」などと指導する例があるようですが、認識不足による誤った指導と言わざるを得ません。（ちなみに、軽いタバコというのは、そうでないタバコの葉と何も変わりはなく、フィルターの部分で空気を混ぜる小さな穴があるので吸っている煙が薄まっているだけで、タバコから立ち昇る煙（副流煙）には何の差もないことを、案外ご存知ない方が多いのです）

妊娠中の禁煙による精神的ストレスが強くても子どもの出生体重にはほとんど影響しない、ということが英国の大規模な調査によって明らかとなっており、胎児にとっては妊婦のストレスよりも一本のタバコの方が苦しいのです。

3. 子どもの受動喫煙

受動喫煙によって子どもが受ける健康被害の中で、よく知られているのが SIDS であることは前述しました。これは健康な乳幼児が突然呼吸停止を起こして死亡する疾患で、生後 1 か月から 6 か月頃に多く起こります。日本でも年間数百人が亡くなっており、親の喫煙、うつ伏せ寝がリスクを高めることが知られています。英国の研究では、両親の喫煙をなくせば SIDS の 6 割は防げると報告されています。SIDS の原因として、胎児期に妊婦の喫煙、受動喫煙から受けた影響と、生まれてからの受動喫煙の影響をはっきり区別することは難しいのですが、そのどちらも悪影響があることは多くの研究から明らかになっています。

日常的に受動喫煙にさらされている子どもは、気管や気管支粘膜の線毛運動が障害されて気道の炎症を生じやすく、気道の過敏性も亢進するため、気管支喘息、気管支炎、肺炎などの呼吸器疾患にかかりやすいだけでなく、重症化しやすく入院が必要になる率が高くなります。また耳管においても粘膜の腫張や線毛運動の低下が起こるため、中耳炎にかかりやすくなることも知られています。

たとえそのような病気にかからなくても、家庭で受動喫煙にさらされている子は身長伸びが悪くなり、米国 6 都市での小学生の身長調査では、受動喫煙のない子に比べて平均 0.2～1.6cm 低いという結果が出ていま

す。また家庭での受動喫煙は子どもの知的活動レベルを低下させる、との報告が昨年の米国小児科学会でありました。

タバコの煙に含まれる有害物質の一つに鉛があります。喫煙者本人の体内には鉛が蓄積することが以前から知られていましたが、家庭内で親が喫煙する場合、子どもの血液中の鉛濃度が上昇することが判明しています。その後の米国の大規模な調査では、子どもの受動喫煙と血中鉛濃度の関係について同じ結果が出ています。鉛は毒性が強く、また脳に蓄積して脳細胞・神経細胞を障害する作用があるため、血中鉛濃度が高いほど身体の発育が悪く、知能指数が下がるというデータが数多く報告されています。

子ども時代の受動喫煙が大人になってからの健康状態に及ぼす影響については、研究データは少ないのですが、受動喫煙にさらされながら育つと、将来肺がんにかかる率が高くなる、という調査結果が出ています。ですから、喫煙する親自身よりも先に子どもが肺がんで亡くなるという悲劇を招く原因にもなります。

4. 子どもの受動喫煙を防ぐために

タバコの煙は子どもの身体や知能に大きなダメージを与え、将来の QOL（生活の質）までも損ねるのですから、子どもにタバコの煙を吸わせるだけでも一種の虐待行為と言えるのではないのでしょうか。

子どもの将来の喫煙に関するアンケート調査では「わが子には吸わないで欲しい」と希望する親が 95%を占めた、という報告があります。たとえ喫煙する親であっても、わが子には喫煙しないでほしいと考えている親が圧倒的多数なのです。

近年社会的にも、子どもの受動喫煙を防ぐための活動が活発になっており、日本小児科学会は 2002 年に「子どもの受動喫煙を減らすための提言」を発表しました。和歌山県では 2002 年 4 月から県内公立学校の敷地内全面禁煙を実施していますし、宇都宮市、仙台市などでも同様の方針が決定されています。欧米では以前から当たり前のことですが、近い将来日本でも「学校は完全禁煙」が当たり前の時代が来るでしょう。

以上のような医学的データに基づく子どもの受動喫煙から受ける健康被害の大きさを知っていただければ、きっと多くの親御さんが子どもの前での喫煙を止めてくださることと、さらには禁煙する方がいらっしゃるのではないかと大いに期待しています。

妊婦のタバコで胎児が窒息！

妊婦がタバコや煙を吸うと、赤ちゃんは…

- ① 流産・早産・低体重児…に
- ② 斜視・脳出血・小児がん…に
- ③ 乳幼児突然死症候群になりやすい
- ④ 身長・体重の増えが悪い
- ⑤ 知能の発達が劣る
- ⑥ キレる子ども・犯罪者になりやすい
- ⑦ 将来不妊になりやすい（女兒）

タバコの煙は子への虐待！

子どもに煙を吸わせると…

- ① 乳幼児突然死症候群の原因に
- ② 喘息・呼吸器疾患・中耳炎…の原因に
- ③ 病气入院が増える
- ④ 身長の伸びが悪くなる
- ⑤ 視力が落ちる
- ⑥ 知能の発達が劣る
- ⑦ 成人後の発がん率が高くなる

【2003 年夏期休暇】

今年の禹小児クリニックの夏期休暇は 8月14日（木）・15日（金）・16日（土）の3日間です。

病児保育室ウッピールームもこの3日間はお休みします。

8月の第2・3・4週の火曜と金曜の午後診（14:00～16:00）もお休みにします。従って、8月5・12・19日（火）と8・15・22日（金）の予防接種・乳児検診・育児相談・特殊外来は休診になります。8月中の予防接種は、2日（金）・26日（火）・29日（金）に行きます。予防接種のスケジュールの調整上必要な場合や、緊急接種、海外渡航などの理由で、8月2～4週に接種しなければならない方は、院長にご相談下さい。

【英国子育て体験記 6】

あるお母さんから、英国での生活をメールで伝えてくださいました。シリーズで連載しています。本文はほぼ原文のままです。

こんにちは。今日は私が通っている教室についてのお話です。

マンチェスターに来てすぐの頃、育休中で仕事はしないものの何か英語を習う以外にしたいなという気持ちがフツフツと沸き起こり、各種教室を調査しました。そこで発見したのが、地域の自治体がやっている職業訓練学校（ま、そんな大層なことは無いんですが日本語にするとこうなるんです）です。一地域の中にいくつか校舎があり、自分の家に近いところに通えます。内容たるや、バラエティに富んでいて、趣味的な絵画、陶芸、手芸、洋裁、ガラス細工からコンピューター、保育士、語学など各分野に数々コースがあり資格をとれるものも多くあります。基本的に最終的にはそこで習得したことで仕事ができるというのが目標となっております。し、か、も、学費はコースにもよりますが週一回でだいたいヶ月3000円ほど（安すぎる！）、で、託児所つき！うん！行かへん手は無いな！！とまずは見学に。でも、問題に直面。こちらは9月が新学期で私がマンチェスターに来たのは9月の中頃。登録はすでに終了し、クラスも既に開始。託児所の空きとクラスの空きがうまく合わず、英語がおぼつかないため2つの校舎ではけんもほろろに空きナシ！と断られる始末。いったんは諦めかけたものの、ここで退いたら負けやと3つ目の校舎に。そこでも始めは「残念だけど、空きはないわ。来年まで待って。」でも、今日諦めたら私はおっぱいクラブ以外に行くところあらへんと、レナを受付のカウンターにのせて「私は2週間前にイギリスに来ました。ここには友達も家族もいません。主人が会社に行ってる間、この子と二人です。何か、なんでもいいからしたいんです！！来年まで待ったら、私は日本に帰らなだめなんや！」とめっちゃめっちゃな英語で。受付のおばさんは、私の話に同情してくれて色々私の仕事のことや、家族のことを聞いて、重い腰を上げてくれました。もともと私は衣装を作る仕事をしているので手芸や洋裁にはめっちゃ興味があるし、英語がちょっとぐらい分からんでも何とかかなと思ひ、その辺のところなら何でもええわ！と。結局パッチワークなら行けそうということで、登録成功！託児所は校舎内にあり、保母さんはきちんと資格のある人で安心してよし。緊急時の連絡先や、与えていい食べ物や、性格云々を説明し万事OK。と、思ってその日は歌うたいながら家まで帰ったのですが、レナを今まで他人に預けたことないことすっかり考えてなかったのです。頭は来週から楽しいパッチワーク！ばかりで。

初日、5ヶ月のレナを保母さんに渡すやいなや、ギャオーと大泣き。保母さんは「初めはみんなそうよ。2時間だけだけど楽しんできて」と大騒ぎのレナを抱いて笑顔で私を送り出してくれました。あんなに泣いて大丈夫か？と後ろ髪引かれながらパッチワークの部屋へ。久々に針仕事して楽しい反面、「あーまだ泣いてるのかなあ？」と考えながらの2時間なんてあっという間に過ぎ、託児所に行くと、2時間前と同じ状態で激泣きのレナを保母さんに抱かれて、それみると思わず走って保母さんからレナをもぎ取っていました。「すぐ慣れるよ」と言われ、そのまま4ヶ月間、毎回泣きっぱなし。しかも私が戻って抱っこした瞬間泣きやむため、保母さんもわかっちゃいるけど「ムカ！」と感じて目配せ何かしたりして「いつかは慣れるよ。」って。託児所行って初めて知ったレナの新たな性格は「決して諦めない！」かなり根性も座ってる。保母さんもだんだんレナに恐れをなしてくるようになったのです。途中から週に2回通う事にして人慣れの練習をすることにし、結局泣かずに託児所を楽しむようになったのはここ最近、月齢10ヶ月に近づいてからです。一時は保母さんにかなりいやな顔されてたレナもやっと、和解というか、楽しく遊ぶようになりました。

とにかかくにも、子供がいても色々なことが気軽にできるようなシステムが整ってます。「子供がいるからできないわ」という事態には陥りません。こっちでそんなこと言うとそれは単なる言い訳になっちゃいます。フィットネスクラブにだってちゃんと託児所あるのでおっぱいクラブのお母さん達もせっせと汗を流しにいらってます。カレッジにも託児所つきのところが結構あって子連れ学生になれます。私がいいなと思う点は、同じ建物に託児所があると何かあってもすぐに対応できるし、とにかく赤ちゃん抱えててもどンドン外に出てい

けるという事です。こういう託児所は単なる育児の息抜きでなく、息抜きが身になるなんともお母さんをやる気にさせてくれるところだと思います。

(次号につづく)