

## 妊娠と喫煙のつながりについて

2022年に厚生労働省が行った国民生活基礎調査の結果によると、タバコを吸う人の割合は男性25.4%、女性7.7%でした。近年は紙巻タバコだけでなく、電子・加熱式タバコの普及が進んでいますが、それらの様式を問わずタバコには約4,000種類以上の有害物質が含まれていると言われていています。有害物質のなかでも、アセトン・ブタン・ヒ素・カドミウムは、ペンキ除去剤やライター用燃料、殺虫剤にも含まれており、赤ちゃんを育む大切な身体には絶対に入れたくない物質ばかりです。

### 〈女性の場合〉

女性の喫煙が妊娠に与える影響として、卵巢からの女性ホルモンの分泌能力を低下させ、妊娠を妨げることが挙げられます。また、血液中のFSH（卵巢刺激ホルモン）が非喫煙者に比べて高くなるため、喫煙期間が長いほど卵子の老化や生殖能力の低下につながり、通常より早く閉経を迎える場合もあります。早まった閉経は生殖期間を短くしますし、排卵していない状態では医療に頼らない自然な妊娠は難しいと言えます。

### 〈男性の場合〉

男性の場合は、喫煙者と非喫煙者で精液所見に大きな違いが表れます。喫煙中の男性は非喫煙者の男性に比べて精子の数が10～20%ほども少なく、精子の頭が無いなどの奇形精子も生まれやすくなっています。精子のDNA損傷においても、損傷率の高い患者群では喫煙率が50%を上回り、損傷率の低い患者群の喫煙率は半分の26%ほどでした（図1）。このDNA損傷率は高ければ高いほど妊娠率を低下させることが分かっています（図2）。

図1) 喫煙とDNA損傷の関係

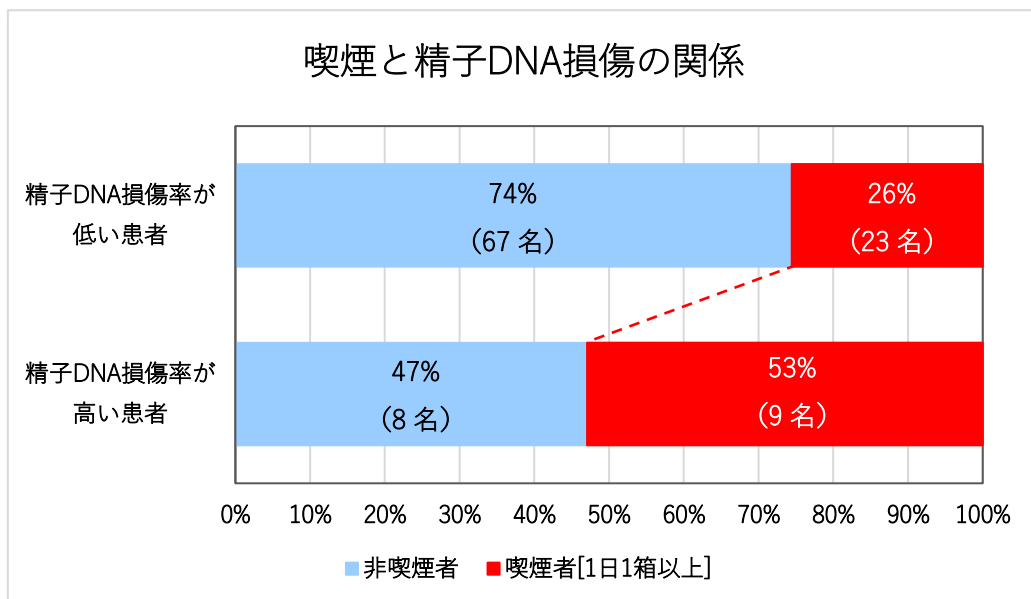
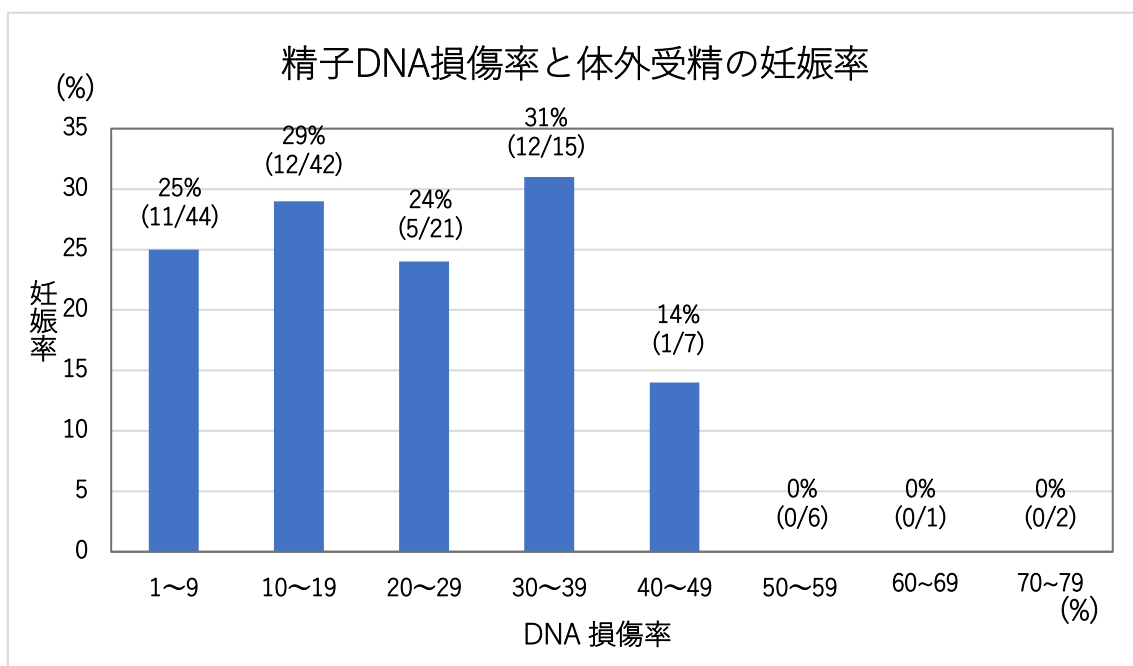


図2) 精子DNA損傷率と体外受精の妊娠率



#### 〈妊婦との関係〉

妊娠中に喫煙を続けると、お腹のなかにいる赤ちゃんにまで影響を及ぼします。タバコの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素、シアン化合物は胎児毒性とともに血管収縮作用を有します。妊娠するための様々な器官にダメージを与え、妊娠しても自然流産や子宮外妊娠のリスクが約2倍高いと言われています。加えて、早産や前置胎盤、胎盤早期剥離などの異常も2~3倍増加しますし、胎児の発育遅滞・呼吸中枢への影響も明らかです。早産率は1日あたりの喫煙本数と明らかな相関があります。

また、妊婦本人の能動喫煙だけでなく周囲からの受動喫煙は、出生後の乳幼児突然死症候群\*のリスク因子となることが分かっています。

※乳幼児突然死症候群（SIDS）…何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因不明の病気。令和4年には47名の乳幼児がSIDSにより亡くなり、乳児期の死亡原因の第4位となった。

#### 〈家族との関係〉

タバコがもたらすのは喫煙者本人への健康被害ではありません。副流煙に含まれる有害物質は周囲の人々を巻き込みながら漂っていきます。ご自身の身体と、これから出会う赤ちゃんの身体のためにも、ここで喫煙習慣について見直しをしてみませんか？

最後に、禁煙による健康への効果について、下記リンクをご覧ください。

[https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/cause\\_prevention/smoking/tobacco07.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/smoking/tobacco07.html)

(国立研究開発法人国立がん研究センター)

## 参考文献

- ・赤ちゃん本 p10 Tea Break -タバコの煙に含まれている有害物質-
- ・日本産婦人科医会 「飲酒、喫煙と先天異常」
- ・厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット  
「女性の喫煙・受動喫煙の状況と、妊娠出産などへの影響」
- ・子ども家庭庁 「乳幼児突然死症候群（SIDS）について」
- ・国立研究開発法人国立がん研究センター がん情報サービス  
「禁煙による健康への効果」