

- 図VII-17 出産後 3～4 か月時点の母親の飲酒状況
- 図VII-18 「乳健・参加群」・「乳健・不参加群」の飲酒状況
- 図VII-19 「乳健・参加群」の哺乳状況と母親の飲酒状況
- 図VII-20 「乳健・不参加群」の哺乳状況と母親の飲酒状況
- 図VII-21 出産後 3～4 か月時点の父親の飲酒状況
- 図VII-22 父親の母親学級参加の有無と出産後 3～4 か月時点の父親の飲酒状況
- 図VII-23 母親の喫煙状況についての行動変容の継続状況
(「母親学級終了時」・「2M・参加群」・「乳健・参加群」)
- 図VII-24 母親の飲酒状況についての行動変容の継続状況
(母親学級前・母親学級後・「2M・参加群 (女性 252 人)」・「乳健・参加群 (女性 74 人)」)
- 図VII-25 喫煙男性の喫煙場所についての行動変容の継続状況
(「母親学級終了時」・「2 か月児の会」・「乳児健診」)
- 図VII-26 喫煙男性のたばこを置く場所についての行動変容の継続状況
(「母親学級終了時」・「2 か月児の会」・「乳児健診」)
- 図VIII - 1 飲酒教育修正前の教育前後の意識変化 (子どもの飲酒のしつけ)
- 図VIII - 2 飲酒教育修正後の教育前後の意識変化 (子どもの飲酒のしつけ)
- 図VIII - 3 飲酒教育修正前の教育前後の意識変化 (飲酒する男性 168 人の飲酒の相手)
- 図VIII - 4 飲酒教育修正後の教育前後の意識変化 (飲酒する男性 222 人の飲酒の相手)
- 図VIII - 5 飲酒教育修正前の教育前後の意識変化
(飲酒する男性 168 人の妊婦に飲酒を勧めるかどうか)
- 図VIII - 6 飲酒教育修正後の教育前後の意識変化
(飲酒する男性 222 人の妊婦に飲酒を勧めるかどうか)
- 図VIII - 7 飲酒教育修正前後の教育後の理解 (健康への影響)
- 図VIII - 8 飲酒教育修正前後の教育後の理解 (未成年者への影響)
- 図VIII - 9 飲酒教育修正前後の教育後の理解 (胎児・乳幼児への影響)
- 図VIII - 10 飲酒教育修正前後の教育後の理解 (妊娠中・授乳期の禁酒の必要)
- 図VIII - 11 飲酒教育修正前後の教育後の理解 (胎児性アルコール症候群)

X 資料

資料1 健康教育オリジナルプログラム

資料2 ファミリー学級アンケート調査票
(女性、男性)

資料3 2ヶ月児の会アンケート調査票

資料4 乳幼児健康診査時アンケート調査票

資料5 短時間健康教育プログラム
(教案、タイムスケジュール)

教案 健康教育プログラム

テーマ	教案	媒体
導入・紹介	<p>葛飾区保健所保健師の〇〇です。</p> <p>これから妊娠中とお子様が出産されてからの、お子さまやご家族の健康と、これからの健康生活のために、喫煙や飲酒についてお話いたします。</p> <p>ファミリー学級という場でこのようなテーマでお話する理由は、飲酒や喫煙が胎児や乳幼児の事故やぜん息など、健康に深く関わっているためです。</p> <p>配布物の確認をいたします。今お配りしました資料は、「アルコールパッチテスト」、パンフレット「アルコールってなんじゃ?」「ママと赤ちゃんとたばこ」 ちらし「SIDS」の4つです。</p>	<p>「アルコールパッチテスト」</p> <p>「アルコールってなんじゃ?」</p> <p>「ママと赤ちゃんとたばこ」</p> <p>ちらし「SIDS」</p>
アルコールパッチテストを貼る	<p>お話をする前に、皆さんがアルコーに強い体質か弱い体質かどうかを調べる実験をしたいと思えます。希望される方にお配りします。</p> <p>このパッチテストは、皮膚に貼るテストです。熱さまシートの成分でできており、妊娠中の方でも影響はないといわれていますが、皮膚の弱い方や皮膚のトラブルのある方、アレルギーの方、希望されない方は貼らないでください。貼ると結果が出るまでに 20 分かかります。その間、お話を聞きながらお待ちください。</p>	アルコールパッチテスト
たばこ導入	<p>まず、最初にたばこについてお話しします。タバコは妊娠中の胎児への影響だけではなく、出産後の乳幼児の事故やぜん息やアレルギーの要因として大きな割合を占めます。これからは喫煙の場所や、灰皿タバコについてもご注意をいただきたいと思えます。</p>	
たばこの毒性	<p>まず、たばこの毒性の説明です。</p> <p>こちらは、たばこを絵にしてみました。こちら側が口に入る方、そして、こちら側が火をつける方。これは、たばこから出る煙です。こちら側は、たばこを吸う人の口の中に入る煙、そしてこっちが外に広がり、吸わない方が吸わされることになる煙、副流煙です。</p> <p>たばこの中の有害物質は現在わかっているだけで 270 種類あり、代表的なものとしてニコチン、一酸化炭素、タールがあります。そのため「毒の缶詰」といわれます。煙からいけば火の付いている方の煙が毒性が大きいです。</p>	<p>たばこと煙のパネル</p> <p>ニコチン、一酸化炭素、タールのパネル</p> <p>「ママと赤ちゃんとたばこ」 p 2</p>
ニコチンの害・循環が悪くなる	<p>ニコチンは、タバコ本体と煙に含まれる毒性です。</p> <p>ニコチンには、血管を収縮させ、血の流れを悪くする働きがあります。血管は体中に栄養分を送っており、お腹の赤ちゃんはお母さんから胎盤から通じて栄養をもらっているのです。血管が収縮すると栄養が行きにくくなり、赤ちゃんの育ちが悪くなります。</p> <p>「ママと赤ちゃんとたばこ」 p 7 にもあるとおり、喫煙される母親からは低体重児の出生の割合が高くなります。</p>	<p>「ママと赤ちゃんとたばこ」 p 7</p>

テーマ	教案	媒体
一酸化炭素	<p>次は一酸化炭素の話です。一酸化炭素はタバコの煙に含まれます。皆さんは自然に息をして、体の中に酸素を取り入れています、体に取り入れられた酸素は血液の中の「ヘモグロビン」という名のトラックに乗り込んで、血に乗って体内に運ばれ、体中や脳に酸素を運んでいます。</p> <p>妊娠中には、妊婦健診でヘモグロビンという項目があり、貧血かどうかのスクリーニングとなっていますね。ヘモグロビンの値が低くなると体の中に酸素を運ぶことができにくくなります。</p> <p>一酸化炭素は、酸素の 200 倍もヘモグロビンと結びつきやすいのです。お母さんの血管から胎盤を通して、赤ちゃんに酸素が運ばれていますが、一酸化炭素のために、お腹の赤ちゃんに酸素が運ばれなくなるため、いわば酸欠状態となります。</p>	<p>パネル ヘモグロビントラック CO CO2</p>
タール	<p>タールは人間の体の作っている細胞を、長い時間をかけてがんに変えてしまう毒です。たばこの煙を吸い続けることにより、タールが少しずつ体の中にたまってきます。肺の働きは悪くなったり、がんの原因になったり、血管をつまり易くしてしまいます。たばこ 1 本で 5 分 30 秒の命が短くなります。</p>	
受動喫煙	<p>自分は喫煙をしていなくても、周囲の人が喫煙をしていると、少量のタバコを自分ですっているのと同じ状態になります。これが「受動喫煙」です。家族に喫煙者がいる家庭の方が、がんの発生も高いです。</p> <p>最近、3 歳児の尿検査でわかったことは、家庭内の別の部屋や換気扇の下で吸っても、3 歳児の尿からニコチン由来の物質が高濃度で検出されたことです。換気扇でけむりが外に出ているように見えていても、有害物質は外には出ていないということです。</p>	<p>「ママと赤ちゃんとたばこ」 p 7</p>
胎児・乳幼児の影響	<p>今までタバコが胎児に与える影響として①酸素不足 ②栄養が足りないことのご説明をしました。</p> <p>これから、生まれてからの新生児、乳幼児への影響③アレルギーとの関係④SIDS ⑤たばこの事故防止についてご説明します。</p>	<p>パネル 「SIDS」</p>
(乳幼児突然死症候群) SIDS	<p>乳幼児突然死症候群 (SIDS) は、元気だった赤ちゃんが、原因がわからないまま突然に亡くなる症候群です。日本では 2000 人に 1 人の割合ですが、1 歳未満の特に 6 カ月までの赤ちゃんに多のです。</p> <p>うつぶせ寝にすると仰向けで寝させるより発症リスクが 3 倍も高いことや、人工乳保育、保護者の喫煙も約 5 倍高いことが研究でわかってきました。厚生省は、赤ちゃんはうつぶせ寝ではなく、仰向けで育てようと呼びかける啓発キャンペーンを始め、母乳保育、保護者の禁煙も奨励し、赤ちゃんの SIDS による死亡を半減させたいとしています。</p>	<p>パネル「SIDS」 パンフレット 「ママと赤ちゃんとたばこ」 p 9 ちらし「SIDS」</p>

テーマ	教案	媒体
ぜんそく アレルギー	<p>たばこの煙はひとつの発生源から多くの汚染物質（ニコチン・CO・CO₂・NO など）があり、その中のひとつの浮遊粒子物質は、アレルギー疾患の増悪にかかわる因です。空気中を浮遊している粒径 10μ以下の粒子です。</p> <p>喫煙（受動・能動）はたばこの煙がぜん息の増悪因子です。発症に関わる寄与因子であるといわれています。</p>	
たばこによる事故防止	<p>ニコチンは、本体と煙に含まれており、殺虫剤にも入っている毒薬です。たばこ 1 本の中には、食べれば子どもが一人死んでしまう量のニコチンが含まれています。実際、乳幼児期の事故ではタバコを口に入れたり、やけどなど、タバコにまつわる事故が多くを占めます。</p> <p>7～8ヶ月くらいになり、はいはいが始まると要注意。この時期は探索行動が盛んです。何でも口に持って行って確認します。タバコや灰皿を床やテーブルの上においておくと、近づいて口にいれ、大変になる事故が増えています。タバコ 1 本を口に入れると死に至ります。</p> <p>赤ちゃんがはいはいなど動くようになったら、タバコや灰皿は手の届かない場所におきましょう。</p>	<p>パネル</p> <p>「乳幼児の事故」</p>
まとめ	<p>たばこが、妊娠や胎児の健康に悪い影響があることがわかっていただけのことと思います。</p>	

アルコール

テーマ	教案	媒体
導入	次に飲酒についてのお話をいたします。妊娠中や、出産後母乳を与える時期は、飲酒についての注意が必要です。飲酒したら体や脳がどうなっているか、胎児や授乳期の乳幼児にどのような影響があるかをお話します。	
「酔う」とは脳が麻痺すること	「酒は百薬の長」とか「万病の元」と言われもしますね。ほろ酔い気分が終われば楽しい酒も、飲み過ぎてアルコールの血中濃度が高まってくると理性を完全に失った状態になったり、歩けなくなったり、物が二重に見えたり、気分が悪くなったりします。酔うというのは、血液の中に入ったアルコールが中枢神経に働いて麻酔剤となり、脳を麻痺させている状態です。	パンフレット 「アルコールってなんじゃ？」
アルコールの処理	体内に入ったアルコール処理には一定の時間がかかります。アルコールの処理能力は体重によって異なり、一般に体重 60～70 キログラムの人アルコール処理能力は、純アルコール 20 グラム（ビール大瓶 1 本・ウイスキーダブル 1 杯・日本酒 1 合）の処理に、約 3 時間かかります。	

テーマ	教案	媒体
お酒は大人の飲み物です	<p>では、未成年者が飲酒するとどうなるのでしょうか。発達途上の未成年者の飲酒は、心や体の発達、発育に大きな影響を与えます。</p> <p>未成年者の飲酒は・・・</p> <p>①脳の発達が妨げられることがあります</p> <p>10歳代で飲酒を続けている人の中には、すでに20歳代で脳の萎縮が始まっている方もいます。発達途上の脳細胞はアルコールの影響を受けやすいのです。</p> <p>最近の調査では、中学生の6割、高校生の8割に飲酒経験があり、特に週に1回以上飲酒する問題飲酒層が増えていることから、若年者のアルコール依存症につながる事として、将来への危険性が指摘されています。</p> <p>②短期間にアルコール依存症になる危険が高まります</p> <p>大人の場合大量飲酒を20年続けるとアルコール依存症になる危険性が高いといわれますが、未成年者の場合は2年ぐらいの短期間で発症することがあります。</p> <p>③性ホルモンのバランスを崩すことがあります</p> <p>アルコールは男性性器の発育を妨げる危険や、女性の場合は生理が不規則になったり無月経になることもあります。</p> <p>④肝臓をはじめ臓器障害を起こす危険性が高まります。</p> <p>未成年者の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」によって、20歳未満の飲酒は禁じられており、保護者についても、「親権者には未成年者の飲酒を抑止する義務と責任がある」ことが決められています。また、酒類を扱う業者については、未成年者が飲むと知っていて、未成年者に酒類を売った場合、罰せられます。この法律では、未成年者をアルコールの害から守るために、周囲の大人の責任を明らかにしているのです。</p>	

テーマ	教案	媒体
お腹の赤ちゃんはりっぱな未成年	<p>未成年者の飲酒は法律によって禁じられています。これは、心身ともに発達段階にある未成年者には、アルコールが悪影響を及ぼすためです。</p> <p>ですから、お子さんが20歳になるまでは飲酒は控えたほうが良いです。</p> <p>同じ理由で妊娠中の女性にも飲酒は禁物です。妊娠中に摂取したアルコールは胎盤を通過して直接胎児に運ばれ、赤ちゃんが飲酒した状態になります。場合によっては「FAS (Fetal Alcohol syndrome)」（胎児アルコール症候群）を引き起こす可能性があります。</p> <p>お腹の赤ちゃんはりっぱな未成年者です。妊娠中の女性は生まれてくる赤ちゃんのために、アルコールを控えてください。</p> <p>また、出産後母乳を与える時期についても、飲酒については注意が必要です。母乳は血液産物ですので、血中のアルコールは母乳を通じて赤ちゃんの口に入ります。授乳時期についても、アルコールを避けるべきでしょう。</p>	
アルコールのゆくえとアセトアルデヒドの効果	<p>アルコールは胃や小腸で吸収されて血液に溶け込み、肝臓へ運ばれます。アルコールの大部分は肝臓で分解されます。</p> <p>肝細胞にはアルコールを分解するアルコール脱水素酵素があり、アルコールをアセトアルデヒドに変化させます。アセトアルデヒドは悪酔いや二日酔いの原因となる分解物質で、顔が赤くなったり、動悸や吐き気や頭痛を引き起こすのは、この毒性作用によるものです。しかしこのアセトアルデヒドは、同じく肝細胞の中にアルデヒド脱水素酵素によって無害な酢酸に分解されます。</p>	
ALDH2活性(図3)	<p>アルデヒド脱水素酵素には、1と2があり、日本人の約半数は、生まれつきこのアルデヒド脱水素酵素2活性が弱い、欠けています。</p> <p>このタイプはアルコール分解産物である有害なアルデヒドを速やかに分解できないために、少量のアルコールでも悪酔いしやすい、お酒に弱い体質です。ですから酒に強い・弱い、遺伝による生まれつきの体質です。</p> <p>お酒に弱い人は、強くなろうと無理な努力をするよりも、自分の体質を認識しまたは周りの人にも知ってもらい、体質に応じた飲み方を守っていくことが大切です。特に「不活性型」の人は一気飲みには気をつけましょう。</p> <p>赤くならなかったかたは、たくさん飲んでいいということではありません。健康日本21の調査でも1日純アルコール20グラム、つまり日本酒であれば1日1合以内の方が健康であると言われていています。また、肝臓のためにも酒休2日も大切です。</p>	パッチテストをはずす
まとめ	<p>葛飾区の2年ほど前の調査では、このような状況でした。お母さんになる方は、妊娠後随分がんばっていらっしゃるという感じをうけています。</p> <p>また、2ヶ月児の会のときに、赤ちゃん誕生後のタバコやアルコールについてお話しし、その状況をおうかがいしたいと思います。</p>	パンフ「ピンク」 パネル「グラフ」

アンケートのおねがい（女性）ピンク （男性）水色

資料 2

ファミリー学級においていただきありがとうございました。保健所では、お子さまや家族の方がより健康に生活するために、ファミリー学級のカリキュラムの一つとして、飲酒や喫煙についての知識などを取り上げています。平成18年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業分担事業）として「飲酒・喫煙の実態調査」アンケートにご協力をお願いいたします。

1. 受講前、受講後の喫煙の知識についておうかがいします。あてはまる内容に1つ○をつけてください。

質問内容	聴講前の知識について	聴講後の理解について
1-1 喫煙が健康に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-2 「受動喫煙」による健康への影響について	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らなかった 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-3 喫煙が胎児に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-4 喫煙が乳幼児の健康に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-5 乳幼児の事故でタバコによる事故が多いことについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-6 「乳幼児突然死症候群（SIDS）」について	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らなかった 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない

2. 喫煙について、いままでとこれからについてあてはまる内容に○をつけてください。

質問内容	いままで	これから
2-1 あなたはタバコを吸いますか	1 吸わない 2 吸う 3 やめた（妊娠の 年前から・妊娠してから）	1 吸わない 2 タバコをやめたい 3 タバコをやめたいができない 4 タバコをやめる予定はない
2-2 喫煙の場所をおうかがいします	上記問2-1で2・3と回答された方 1 室外で吸っていた 2 室内の換気扇の近くで吸っていた 3 人がいても吸っていた	上記問2-1で2・3・4と回答された方 1 室外で吸う 2 室内の換気扇の近くで吸う 3 人がいても吸う
2-3 乳幼児の事故防止について	上記問2-1で2・3と回答された方 1 タバコや吸殻は子どもの手の届くところに置かないようにしていた 2 タバコや吸殻を無造作に床やテーブルなどに置いていた 3 その他（ ）	上記問2-1で2・3・4と回答された方 1 タバコや吸殻は子どもの手の届くところに置かないように注意する 2 タバコや吸殻の置き場所について特に気にしない 3 その他（ ）
2-4 お子さまの喫煙について	1 20歳になっても喫煙しないよう、しつけない 2 20歳までは喫煙しないよう、しつけない 3 本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしていなかった	1 20歳になっても喫煙しないよう、しつけない 2 20歳までは喫煙しないよう、しつけない 3 本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしない

3. 受講前、受講後の飲酒の知識についておうかがいします。あてはまる内容に1つ○をつけてください。

質問内容	聴講前の知識について	聴講後の理解について
3-1 飲酒が健康に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-2 未成年の飲酒の害について	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-3 胎児・乳幼児の飲酒の害について	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-4 妊娠期、授乳期には禁酒が必要であることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-5 「胎児性アルコール症候群(FAS)」について	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らなかった 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない

4. 飲酒について、いままでとこれからのご予定についてあてはまる内容に○をつけてください。

質問内容	いままで	これから
4-1 あなたは飲酒しますか	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 1週間に1回程度飲酒する 4 1週間に4回～5回飲酒する 5 ほとんど毎日飲酒する 6 やめた(妊娠の 年前から・妊娠してから)	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 1週間に1回程度飲酒する 4 1週間に4回～5回飲酒する 5 ほとんど毎日飲酒する
4-2 家庭で飲酒する時は、主にどなたと飲みますか	1 自分ひとりで飲酒する 2 夫婦で飲酒する 3 その他()	1 自分ひとりで飲酒する 2 夫婦で飲酒する 3 その他()
4-3 妊娠期・授乳期の飲酒について	1 飲まないようにしている 2 たまには飲んでいる 3 いつも飲んでいる	1 飲まないようにする 2 たまには飲む 3 いつも飲む
4-4 お子さまの飲酒について	1 20歳になってもなるべく飲酒しないよう、しつけない 2 20歳までは飲酒しないよう、しつけない 3 飲酒の時期は本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしていなかった	1 20歳になってもなるべく飲酒しないよう、しつけない 2 20歳までは飲酒しないよう、しつけない 3 飲酒の時期は本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしない
4-5 ご自身の適正飲酒について	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 適正飲酒に気をつけている 4 ほとんど毎日飲酒している	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 適正飲酒に気をつけたい 4 特に気にしないで飲酒を続ける
あなたの年齢について、あてはまる番号に○をつけて下さい	1 19歳以下 4 30歳～34歳	2 20歳～24歳 5 35歳以上

ご協力ありがとうございました。

分担研究「妊娠・育児中の飲酒・喫煙防止と小児の事故予防対策の推進及び環境の整備に関する研究」

分担研究者 葛飾区保健所長 東海林文夫

アンケートのおねがい（男性）

ファミリー学級においていただきありがとうございました。保健所では、お子さまや家族の方がより健康に生活するために、ファミリー学級のカリキュラムの一つとして、飲酒や喫煙についての知識などを取り上げています。平成18年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業分担事業）として「飲酒・喫煙の実態調査」アンケートにご協力をお願いいたします。

1. 受講前、受講後の喫煙の知識についておうかがいします。あてはまる内容に1つ○をつけてください。

質問内容	聴講前の知識について	聴講後の理解について
1-1 喫煙が健康に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-2 「受動喫煙」による健康への影響について	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らなかった 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-3 喫煙が胎児に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-4 喫煙が乳幼児の健康に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-5 乳幼児の事故でタバコによる事故が多いことについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
1-6 「乳幼児突然死症候群（SIDS）」について	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らなかった 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない

2. 喫煙について、いままでとこれからについてあてはまる内容に○をつけてください。

質問内容	いままで	これから
2-1 あなたはタバコを吸いますか	1 吸わない 2 吸う 3 やめた（妊娠の 年前から・妊娠してから）	1 吸わない 2 タバコをやめたい 3 タバコをやめたいができない 4 タバコをやめる予定はない
2-2 喫煙の場所をおうかがいします	上記問2-1で2・3と回答された方 1 室外で吸っていた 2 室内の換気扇の近くで吸っていた 3 人がいても吸っていた	上記問2-1で2・3・4と回答された方 1 室外で吸う 2 室内の換気扇の近くで吸う 3 人がいても吸う
2-3 乳幼児の事故防止について	上記問2-1で2・3と回答された方 1 タバコや吸殻は子どもの手の届くところに置かないようにしていた 2 タバコや吸殻を無造作に床やテーブルなどに置いていた 3 その他（ ）	上記問2-1で2・3・4と回答された方 1 タバコや吸殻は子どもの手の届くところに置かないように注意する 2 タバコや吸殻の置き場所について特に気にしない 3 その他（ ）
2-4 お子さまの喫煙について	1 20歳になっても喫煙しないよう、しつけない 2 20歳までは喫煙しないよう、しつけない 3 本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしていなかった	1 20歳になっても喫煙しないよう、しつけない 2 20歳までは喫煙しないよう、しつけない 3 本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしない

3. 受講前、受講後の飲酒の知識についておうかがいします。あてはまる内容に1つ○をつけてください。

質問内容	聴講前の知識について	聴講後の理解について
3-1 飲酒が健康に影響していることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-2 未成年の飲酒の害について	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-3 胎児・乳幼児の飲酒の害について	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-4 妊娠期、授乳期には禁酒が必要であることについて	1 以前より、よく知っていた 2 少しは知っていた 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない
3-5 「胎児性アルコール症候群 (FAS)」について	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らなかった 3 本日初めて聞いた	1 よく理解できた 2 理解できた 3 あまり理解できない

4. 飲酒について、いままでとこれからのご予定についてあてはまる内容に○をつけてください。

質問内容	いままで	これから
4-1 あなたは飲酒しますか	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 1週間に1回程度飲酒する 4 1週間に4回～5回飲酒する 5 ほとんど毎日飲酒する 6 止めた	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 1週間に1回程度飲酒する 4 1週間に4回～5回飲酒する 5 ほとんど毎日飲酒する
4-2 家庭で飲酒する時は、主にどなたと飲みますか	1 自分ひとりで飲酒する 2 夫婦で飲酒する 3 その他 ()	1 自分ひとりで飲酒する 2 夫婦で飲酒する 3 その他 ()
4-3 妊娠期・授乳期の飲酒について	1 妻には飲酒を勧めないようにしている 2 たまには妻に飲むように勧めている 3 飲むときは大体いつも妻にも飲むように勧めている	1 妻に飲酒を勧めないようにする 2 たまには妻に飲むように勧める 3 飲むときは大体いつも妻にも飲むように勧める
4-4 お子さまの飲酒について	1 20歳になってもなるべく飲酒しないよう、しつけない 2 20歳までは飲酒しないよう、しつけない 3 飲酒の時期は本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしていなかった	1 20歳になってもなるべく飲酒しないよう、しつけない 2 20歳までは飲酒しないよう、しつけない 3 飲酒の時期は本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしない
4-5 ご自身の適正飲酒について	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 適正飲酒に気をつけている 4 ほとんど毎日飲酒している	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 適正飲酒に気をつけたい 4 特に気にしないで飲酒を続ける
あなたの年齢について、あてはまる番号に○をつけて下さい	1 19歳以下 2 20歳～24歳 4 30歳～34歳 5 35歳以上	3 25歳～29歳

ご協力ありがとうございました。

分担研究「妊娠・育児中の飲酒・喫煙防止と小児の事故予防対策の推進
及び環境の整備に関する研究」

分担研究者 葛飾区保健所長 東海林文夫

タバコとアルコールについてのアンケートのおねがい

資料3

2ヶ月児の会においでいただきありがとうございました。保健所では、お子さまや家族の方がより健康に生活するために、2ヶ月児の会のカリキュラムのひとつとして飲酒や喫煙についての知識などを取り上げています。平成18年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業分担事業）として「飲酒・喫煙の実態調査」アンケートにご協力をお願いいたします。

1. ご自身（お子さまのお母様）についてお答えください。（問1～問5）

問	設問	選択肢
問1	あなたの年齢についてあてはまる番号に○をつけてください	1 19歳以下 2 20歳～24歳 3 25歳～29歳 4 30歳～34歳 5 35歳以上
問2	お子さまの哺乳状況についておたずねします	1 母乳のみ 2 混合栄養 3 人工栄養
問3	①妊娠中、保健所、保健センターのファミリー学級・休日パパママ学級に参加されましたか	1 参加した 2 参加しない
	②上記問3の①で「1 参加した」と回答された方に参加された時期と会場をおたずねします	時期：平成 年 月 会場：保健所・保健センター
問4 喫煙について	①あなたはタバコを吸いますか	1 吸わない 2 吸う 3 やめた（妊娠前 年前から・妊娠後） 4 一度は禁煙したが、また喫煙を始めた （禁煙時期： 年 月 喫煙開始時期： 年 月）
	上記問4の①で2・4と回答された方におたずねします。 ②喫煙の場所は、どこですか	1 室外で吸う 2 室内の換気扇の近くで吸う 3 人がいても室内で吸う
	上記問4の①で2・4と回答された方におたずねします。 ③事故防止のために、タバコや吸殻の置き場所に気をつけていますか	1 タバコや吸殻は子どもの手の届く所に置かないようにしている 2 タバコや吸殻を無造作に床やテーブルなどに置いている 3 その他（ ）
	以下④～⑨は、すべての方におたずねします。 ④お子さまの喫煙のしつけについて、どう思いますか	1 20歳過ぎても喫煙しないよう、しつけない 2 20歳までは喫煙しないよう、しつけない 3 本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしない
	⑤喫煙が健康に影響していることについてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない
	⑥「受動喫煙」による健康への影響についてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない
	⑦喫煙が乳幼児の健康に影響していることについてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない
	⑧乳幼児の事故でタバコによる事故が多いことについてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない
	⑨喫煙が「乳幼児突然死症候群（SIDS）」に関係していることについてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない

問	設問	選択肢
問5 飲酒について	①あなたは飲酒しますか	1 飲酒しない 2 ほとんど飲酒しない 3 1週間に1回程度飲酒する 4 1週間に4回～5回飲酒する 5 ほとんど毎日飲酒する
	②家庭で飲酒するときは、主にどなたと飲みますか	1 自分ひとりで飲酒する 2 夫婦で飲酒する 3 その他 ()
	③お子さまの飲酒のしつけについて、どう思いますか	1 20歳過ぎてもなるべく飲酒しないよう、しつけたい 2 20歳までは飲酒しないよう、しつけたい 3 飲酒の時期は本人の自由だと思うので干渉しない 4 特に気にしない
	④飲酒が健康に影響していることについてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない
	⑤未成年の飲酒の害についてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない
	⑥母親の飲酒が授乳期の乳児に影響することについてご存知ですか	1 以前より聞いており、内容も知っている 2 聞いたことはあるが、内容はあまり知らない 3 知らない

2. お子さまのお父様についてお答えください。(問6～問9)

問	設問	選択肢
問6	お子さまのお父様の年齢について、あてはまる番号に○を付けてください	1 19歳以下 2 20歳～24歳 3 25歳～29歳 4 30歳～34歳 5 35歳以上
問7	妊娠中、保健所、保健センターのファミリー学級・休日パパママ学級にお子さまのお父様は参加されましたか	1 参加した 2 参加しない
問8 喫煙について	① お子さまのお父様はタバコを吸いますか	1 吸わない 2 吸う 3 やめた(妊娠前 年 前から・妊娠後) 4 一度は禁煙したが、また喫煙を始めた (禁煙時期: 年 月 喫煙開始時期: 年 月)
	②上記問8の①で2・4と回答されたお父様の、喫煙の場所についてお答えください	1 室外で吸う 2 室内の換気扇の近くで吸う 3 人がいても吸う
	③上記問8の①で2・4と回答されたお父様は、乳幼児の事故防止のためにタバコや吸殻の置き場所に気をつけていると思いますか	1 タバコや吸殻は子どもの手の届く所に置かないようにしている 2 タバコや吸殻を無造作に床やテーブルなどに置いている 3 その他 ()
問9 飲酒について	① お子さまのお父様は飲酒しますか	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 1週間に1回程度飲酒する 4 1週間に4回～5回飲酒する 5 ほとんど毎日飲酒する
	② お子さまのお父様が家庭で飲酒するときは、主にどなたと飲みますか	1 自分ひとりで飲酒する 2 夫婦で飲酒する 3 その他 ()

ご協力ありがとうございました。

分担研究「妊娠・育児中の飲酒・喫煙防止と小児の事故予防対策の推進及び環境の整備に関する研究」

分担研究者 葛飾区保健所長 東海林文夫

2. お子さまのお父様についてお答えください。(問6～問9)

問	設問	選択肢
問6	お子さまのお父様の年齢について、あてはまる番号に○を付けてください	1 19歳以下 2 20歳～24歳 3 25歳～29歳 4 30歳～34歳 5 35歳以上
問7	①お子さまのお父様は、妊娠中、沐浴やアルコールパッチテストを内容とするファミリー学級・休日パパママ学級（保健所、保健センター）に参加しましたか	1 参加した 時期：平成 年 月 日 会場：葛飾保健所・金町保健センター・新小岩保健センター 小菅保健センター・高砂保健センター・水元保健センター 2 参加しない
問8 喫煙について	① お子さまのお父様はタバコを吸いますか	1 吸わない 2 吸う 3 やめた（妊娠前 年から・妊娠後） 4 一度は禁煙したが、また喫煙を始めた （禁煙時期： 年 月 喫煙開始時期： 年 月）
	②上記問8の①で2・4と回答されたお父様の、喫煙の場所についてお答えください	1 室外で吸う 2 室内の換気扇の近くで吸う 3 人がいても吸う
	③上記問8の①で2・4と回答されたお父様は、乳幼児の事故防止のためにタバコや吸殻の置き場所に気をつけていると思いますか	1 タバコや吸殻は子どもの手の届く所に置かないようにしている 2 タバコや吸殻を無造作に床やテーブルなどに置いている 3 その他（ ）
問9 飲酒について	① お子さまのお父様は飲酒しますか	1 飲酒しない 2 たまに飲酒する 3 1週間に1回程度飲酒する 4 1週間に4回～5回飲酒する 5 ほとんど毎日飲酒する
	② お子さまのお父様が家庭で飲酒するときは、主にどなたと飲みますか	1 自分ひとりで飲酒する 2 夫婦で飲酒する 3 その他（ ）

ご協力ありがとうございました。

分担研究「妊娠・育児中の飲酒・喫煙防止と小児の事故予防対策の推進
及び環境の整備に関する研究」

分担研究者 葛飾区保健所長 東海林文夫

「新しい健康教育プログラム」

事前にホワイトボードの裏面に、左：乳汁にアルコールが分泌される媒体、右：授乳中の飲酒の媒体を貼る

テーマ	教案	媒体
導入・紹介	<p>葛飾区保健所保健師の〇〇です。</p> <p>これから妊娠中とお子様が出産されてからの、お子さまやご家族の健康のために、喫煙や飲酒についてお話いたします。</p> <p>ファミリー学級という場でこのようなテーマでお話する理由は、飲酒や喫煙が胎児や乳幼児の健康や事故やぜん息などに深く関わっているためです。</p> <p>まず配布物の確認をいたします。今お配りしました資料は、パンフレット「アルコールってなんじゃ?」「ママと赤ちゃん」とたばこ」ちらし「SIDS」は1家族に一部です。</p>	<p>「アルコールってなんじゃ?」</p> <p>「ママと赤ちゃん」とたばこ」</p> <p>ちらし「SIDS」</p>
	アルコールパッチテストを張る（省略）	
たばこ導入	<p>まず、最初にたばこについてお話しします。</p> <p>タバコは妊娠中の胎児への影響だけではなく、出産後の乳幼児の事故やぜん息やアレルギーの要因として大きな割合を占めます。</p>	たばこと煙の模型 (事前に貼っておく)
たばこの毒性	タバコの毒性のうち、3つの毒性についてお話します。	ニコチン 一酸化炭素 タール を
ニコチンの害・循環が悪くなる	<p>ニコチンは、タバコ本体と煙に含まれる毒性です。</p> <p>ニコチンには、血管を収縮させ、血の流れを悪くする働きがあります。お腹の赤ちゃんはお母さんから胎盤から通じて栄養をもらっているのですが、血管が収縮すると栄養が行きにくくなり、赤ちゃんの育ちが悪くなります。</p> <p>「ママと赤ちゃん」とたばこ」 p 7にもあるとおり、喫煙される母親からは低体重児の出生の割合が高くなります。</p>	「ママと赤ちゃん」とたばこ」 p 7

<p>一酸化炭素</p>	<p>次は一酸化炭素の話です。</p> <p>皆さんが呼吸をして、体に取り入れられた酸素は血液の中の「ヘモグロビン」という名のトラックに乗り込んで、血に乗って体内に運ばれ、体中や脳に酸素を運んでいます。</p> <p>妊娠中には、妊婦健診でヘモグロビンという項目があり、貧血かどうかのスクリーニングとなっていますね。</p> <p>ところが、一酸化炭素は、酸素の200倍もヘモグロビンと結びつきやすく、一酸化炭素が体内に入ると、ヘモグロビンは酸素ではなく一酸化炭素を結びついてしまいます。</p> <p>お母さんの血管から胎盤を通して、赤ちゃんに酸素が運ばれていますが、一酸化炭素のために、お腹の赤ちゃんに酸素が運ばれなくなるため、おなかの赤ちゃんはいわば酸欠状態となります。</p>	<p>「一酸化炭素」「ヘモグロビントラック」と「酸素」を貼る</p> <p>「酸素」をはがし、「CO」を貼る</p>
<p>タール</p>	<p>タールは人間の細胞を、がんに変えてしまう毒です。</p> <p>タバコの煙を吸い続けることにより、タールが少しずつ体の中にたまってきます。肺の働きが悪くなったり、がんの原因になったり、血管をつまり易くしてしまいます。</p> <p>タバコ1本で5分30秒の命が短くなります。</p>	<p>「タール」を再提示</p>
<p>受動喫煙</p>	<p>皆さんは受動喫煙という言葉を知っていますか？</p> <p>「ママと赤ちゃんとたばこ」p6、7をご覧ください。</p> <p>自分は喫煙をしていなくても、周囲の人が喫煙をしていると、少量のタバコを自分ですっているのと同じ状態になります。これが「受動喫煙」です。家族に喫煙者がいる家庭の方が、がんの発生も高いです。</p> <p>また、家庭内の別の部屋や換気扇の下で吸っても、3歳児の尿からニコチン由来の物質が高濃度で検出されたという調査結果が、最近出されました。換気扇で煙が外に出ているように見えていても、有害物質は外には出ていないということです。</p> <p>ですので、同じ家の中での喫煙は家族にも大きな影響を与えます。</p>	<p>「ママと赤ちゃんとたばこ」p6、7</p>
<p>胎児・乳幼児の影響</p>	<p>今までタバコが胎児に与える影響として①酸素不足 ②栄養がいかないことのご説明をしました。</p> <p>これから、生まれてからの赤ちゃんへの影響として③SIDS④アレルギーとの関係⑤タバコの事故についてご説明します。</p>	<p>各センターが別機会にできれば削除する。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">(乳幼児突然死症候群) SIDS</p>	<p>ちらし「SIDS」をご覧ください。</p> <p>乳幼児突然死症候群 (SIDS) は、元気だった赤ちゃんが、原因がわからないまま突然に亡くなる症候群です。日本では 4000 人に 1 人の割合ですが、1 歳未満の特に 6 カ月までの赤ちゃんに多のです。</p> <p>保護者の喫煙、人工乳保育、で発症リスクが約 5 倍高いことや、うつぶせ寝にすると仰向けで寝かせるより発症リスクが 3 倍も高いことが、研究で分かりました。</p> <p>保護者の喫煙、赤ちゃんのうつぶせ寝をやめ、できるだけ母乳で育てましょう。</p>	<p>ちらし「SIDS」 「ママと赤ちゃん とたばこ」 p 9</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ぜんそく アレルギー</p>	<p>次はアレルギーと喘息についてお話します。</p> <p>タバコの煙の中に含まれる、さまざまな汚染物質はアレルギー疾患の増悪にかかわる原因となります。</p> <p>ぜん息症状は、受動喫煙・能動喫煙ともにタバコの煙が増悪因子となります。</p> <p>また、タバコの煙は喘息の発症に関わるとも、言われています。</p>	

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">たばこによる事故防止</p>	<p>たばこによる事故についてお話します。</p> <p>たばこ 1 本の中には、食べれば、子どもが一人死んでしまう量のニコチンが含まれています。</p> <p>実際、乳幼児期の事故ではタバコを口に入れたり、やけどなど、タバコにまつわる事故が多くを占めます。</p> <p>7～8 ヶ月くらいになり、はいはいが始まると要注意。この時期は探索行動が盛んです。何でも口に持って行って確認します。タバコや灰皿を床やテーブルの上においておくと、近づいて口にいれ、大変になる事故が増えています。タバコ 1 本を口に入れると死に至ります。</p> <p>赤ちゃんがはいはいなど動くようになったら、タバコや灰皿は手の届かない場所におきましょう。</p>	<p>各センターが別機会にできれば削除する。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ</p>	<p>たばこが、妊娠や胎児、生まれた赤ちゃんの健康に悪い影響があることが、わかっただけのことと思います。</p>	

アルコール

タバコの掲示をはがす。

テーマ	教案	媒体
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">導入</p>	<p>次に飲酒についてのお話をいたします。妊娠中や、出産後母乳を与える時期は、飲酒についての注意が必要です。飲酒したら体や脳がどうなっているか、胎児や授乳期の子どもにどのような影響があるかをお話します。</p>	

	「酔う」とは脳が麻痺すること（省略）	
お酒は大人の飲み物です	<p>なぜ、未成年者はアルコールを飲んではいけないのでしょうか。まず、未成年者のアルコールの害について説明します。発達途上の未成年者の飲酒は、心や体の発達、発育に大きな影響を与えます。</p> <p>未成年者の飲酒は・・・</p> <p>① 脳の発達が妨げられることがあります （パネル「脳の発達」をホワイトボード右半分に貼る） 10歳代で飲酒を続けている人の中には、すでに20歳代で脳の萎縮が始まっている方もいます。発達途上の脳細胞はアルコールの影響を受けやすいのです。</p> <p>② 短期間にアルコール依存症になる危険が高まります （パネル「アルコール依存症」をホワイトボード右半分に貼る） 未成年者の場合は2年ぐらいの短期間でアルコール依存症を発症することがあります。</p> <p>③ 性ホルモンのバランスを崩すことがあります （パネル「性ホルモン」をホワイトボード右半分に貼る） アルコールは男性性器の発育を妨げる危険や、女性の場合には生理が不規則になったり無月経になることもあります。</p> <p>④ 肝臓をはじめ臓器障害を起こす危険性が高まります。 （パネル「臓器障害」をホワイトボード右半分に貼る） 子どもは、内蔵も発達途上ですので、大人より臓器障害のリスクが高くなります。</p>	<p>パネル「脳の発達」</p> <p>パネル「アルコール依存症」</p> <p>パネル「性ホルモン」</p> <p>パネル「臓器障害」</p>
未成年者を取り巻く法律	省略	