

【照会先】

成育局母子保健課

石丸、土田、可知、中村

(代表電話) 03(6771)8030

(直通電話) 03(6862)0506

## 11 月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

～睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう～

乳幼児突然死症候群(SIDS)は12月以降の冬期に発症しやすい傾向があることから、こども家庭庁は、毎年11月を乳幼児突然死症候群(SIDS)の対策強化月間と定め、SIDSに対する社会的関心を喚起するため、発症率を低くするポイントなどの重点的な普及啓発活動を実施しています。(※対策強化月間は平成11年度から実施しています。)

今年度の対策強化月間では、厚生労働省をはじめ、関係行政機関、関係団体などにおいて、さまざまな普及啓発活動を行うなど、SIDSの予防に関する取組等の推進を図ります。

### <主な取組>

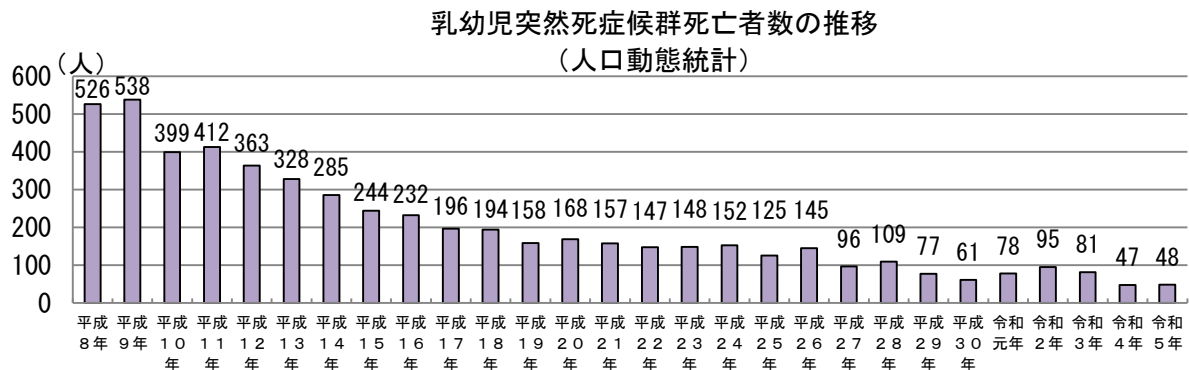
- ・SIDSの発症リスクを低くするための3つのポイント(次ページ参照)について、ポスターやリーフレットの活用による全国的な啓発活動を実施。
  - ①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせる
  - ②できるだけ母乳で育てる
  - ③保護者等はたばこをやめる
- ・「乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版)」(平成24年10月公表)の周知・普及(別紙1)。
- ・健やか親子21推進本部参加団体(別紙2)に対して発症率を低くするポイントなどの周知や普及について協力を依頼。
- ・関係行政機関、関係団体等を通じて、医療機関等に対し「乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版)」の内容を参考とし、乳幼児の死体検案(死体について死亡の事実を医学的に確認すること)を行う際は、SIDSと虐待または窒息事故とを鑑別するために的確な対応を行うことと、必要に応じて保護者に対し解剖を受けるよう勧めるなどの対応を依頼。

【期日】令和6年11月1日(金)から11月30日(土)まで

【主唱】こども家庭庁

## SIDS とは

- SIDS は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る、原因の分からない病気で、**窒息などの事故とは異なります。**
- 令和 5 年には 48 名の乳幼児が SIDS で亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第 5 位となっています。



## 乳幼児突然死症候群(SIDS)発症リスクを低くするための3つのポイントとは

SIDS の予防方法は確立していませんが、**以下の3つのポイントを守ることにより、SIDS の発症率が低くなるというデータがあります。**

### ■ 1 歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDS は睡眠中に起こります。うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こりますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

### ■ できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、SIDS の発生率が低いことが研究でわかっています。様々な事情があり、すべての人が母乳育児ができるわけではありません。無理のない範囲で母乳育児にトライしてみましょう。

### ■ たばこをやめましょう

たばこも SIDS の発生要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことは、SIDS の発生率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後に SIDS の発生要因になります。こどもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)について、よくあるご質問

質問 1 : 赤ちゃんが睡眠中に寝返りをして、うつぶせ寝の姿勢になった場合は、赤ちゃんを再びあおむけ寝の姿勢に戻す必要がありますか？

回答 1 : 寝返りは、赤ちゃんの成長にとって重要で自然な発達過程です。米国国立衛生研究所（および米国小児科学会）によると、赤ちゃんがあおむけからうつぶせと、うつぶせからあおむけのどちら側からでも自分で寝返りができるようになったら、あおむけ寝の姿勢に戻す必要はないとされています。SIDS のリスクを減らすために重要なのは、眠り始めるときにあおむけ寝の姿勢にしてあげることと、寝返りをした時に備えて赤ちゃんの周囲に柔らかな寝具を置かないようにすることです。

質問 2 : 赤ちゃんをあおむけ寝の姿勢にした場合、赤ちゃんは唾液や吐乳などによって窒息しませんか？

回答 2 : 健康な赤ちゃんであれば、通常、反射により飲み込んだり、咳（せき）をして吐き出したりします。米国国立衛生研究所によると、赤ちゃんはあおむけ寝の姿勢の方が、飲み込んだり吐き出したりしやすいのではないかと考えられています。ただし、病気などで医療機関を受診中の赤ちゃんについては、医師の指示に従ってください。

質問 3 : 赤ちゃんの睡眠について、SIDS の他にも気をつけることはありますか？

回答 3 : 睡眠中の窒息事故にも注意が必要です。注意ポイントとしては、大人用ベッドではなく、できるだけベビーベッドに寝かせ、転落しないように柵は常に上げ、赤ちゃんの頭や身体がはさまれないよう、周囲の隙間をなくしましょう。また、鼻や口がふさがれないよう敷布団・マットレス・枕は赤ちゃん用の固めのものを、掛け布団は使わず、服で温度調整をするようにしましょう。

別紙 1 乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン（第2版）

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids/guideline>

別紙 2 健やか親子 21 推進本部参加団体

別紙 3 普及啓発用ポスター（発症率を低くするポイント）

別紙 4 普及啓発用リーフレット（発症率を低くするポイント）

# 乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版)

厚生労働省SIDS研究班 2012年(平成24年)10月

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids\\_guideline.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids_guideline.html)

## 定義

それまでの健康状態および既往歴からその死亡が予測できず、しかも死亡状況調査および解剖検査によってもその原因が同定されない、原則として1歳未満の児に突然の死をもたらした症候群。

## 疾患概念

主として睡眠中に発症し、日本での発症頻度はおおよそ出生6,000～7,000人に1人と推定され、生後2ヵ月から6ヵ月に多く、稀には1歳以上で発症することがある。

## 診断

乳幼児突然死症候群(SIDS)の診断は剖検および死亡状況調査に基づいて行う。やむをえず解剖がなされない場合および死亡状況調査が実施されない場合は、診断が不可能である。従って、死亡診断書(死体検案書)の死因分類は「12.不詳」とする。

## 解剖

原因不明の乳幼児の突然死と判断されたら、警察に届け出る。検視ののち法医解剖あるいは病理解剖を行う。

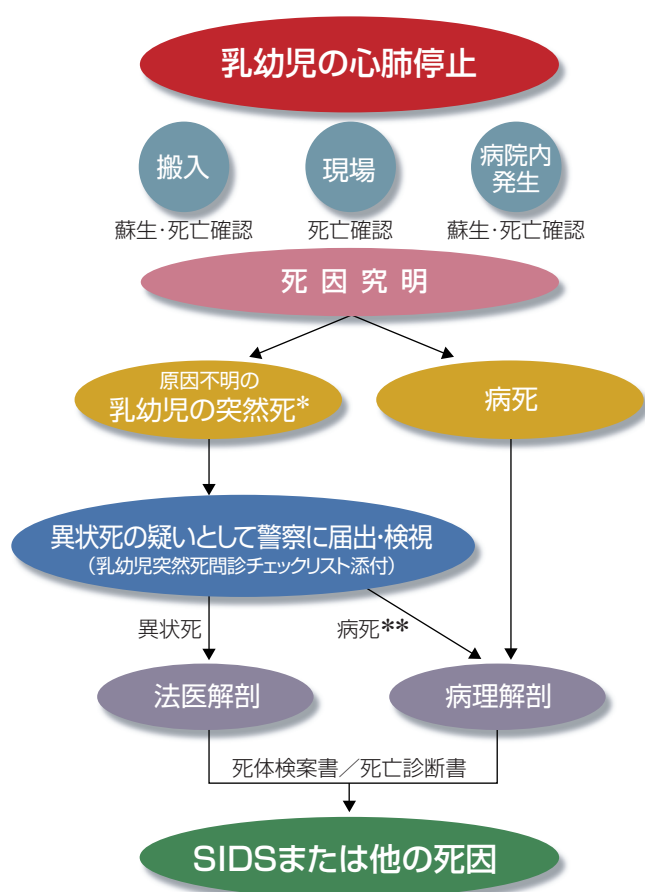
## 鑑別診断

乳幼児突然死症候群(SIDS)は除外診断ではなく一つの疾患単位であり、その診断のためには、乳幼児突然死症候群(SIDS)以外に突然の死をもたらす疾患および窒息や虐待などの外因死との鑑別が必要である。診断分類は日本SIDS・乳幼児突然死予防学会の分類を参照する(表)。

## 問診チェックリスト

乳幼児突然死症候群(SIDS)の診断に際しては「問診・チェックリスト」を死亡状況調査に活用する。

### ▶ 診断フローチャート図 ◀



\* 急死を説明しうる基礎疾患が存在する場合や明らかな外因死を除く

\*\* 解剖がなされない場合は診断が不可能であり、死因は「12.不詳」とする

## 解剖による診断分類

(日本SIDS・乳幼児突然死予防学会)

<http://plaza.umin.ac.jp/sids/>

### I. 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

Ia. 典型的SIDS:解剖で異常を認めないか、生命に危機を及ぼす肉眼的所見を認めない。軽微な所見を認めるものの死因とは断定できない。

Ib. 非典型的SIDS:無視はできないものの死因とは断定できない病変を認める。

### II. 既知の疾患による病死

急死を説明しうる基礎疾患を証明できる。

### III. 外因死

剖検において外因の根拠が示される。

### IV. 分類不能の乳幼児突然死

IVa. 剖検施行症例:死亡状況調査や剖検を含む様々な検討でも、病死と外因死の鑑別ができない。

IVb. 剖検非施行症例:剖検が実施されず臨床経過や死亡状況調査からも死因を推定できない。

# 乳幼児突然死症候群（SIDS）診断のための問診・チェックリスト

厚生労働省SIDS研究班 2012年（平成24年）版

## カルテ保存用紙、法医・病理連絡用紙

\* このチェックリストは、SIDS診断が、より適切に行われることを目的としております。  
是非御活用ください。

\* 母子手帳をお持ちの場合、ワクチン歴などは、母子手帳からの転載も可能です。

医療機関名( )  
担 当 医( )  
記入日 年 月 日

|                        |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 発見年月日時                 | 年 月 日 時 分                                                                                                 | 異状発生数日前の様子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                           |
| 搬入年月日時                 | 年 月 日 時 分                                                                                                 | 風邪症状                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ①なし ②あり( )                                                                |
| 死亡年月日時                 | 年 月 日 時 分                                                                                                 | 発熱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①なし ②あり(max ℃)                                                            |
| 氏名(イニシャル)              | ID-No.                                                                                                    | 鼻閉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ①なし ②あり( )                                                                |
| 年齢・性別                  | 歳 ヶ月 男 ・ 女                                                                                                | 直近1ヵ月間のワクチン歴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                           |
| 異状発見時の状況<br>(発症(死亡)状況) |                                                                                                           | あり(同時接種 有 無) なし                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
|                        |                                                                                                           | ありの場合、各々のワクチン名と接種期日:<br>(ワクチン名: ) (接種日: )<br>(ワクチン名: ) (接種日: )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |
|                        |                                                                                                           | 出生体重・在胎週数                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | g 在胎 週 日                                                                  |
| 発見場所                   | ①自宅 ②保育所 ③病院<br>④その他( )                                                                                   | 分娩中の異常                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ①なし ②あり( )                                                                |
| 最初の発見者                 | ①母 ②父 ③保育士<br>④その他( )                                                                                     | 第何子                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 第 子 (同胞 人)                                                                |
|                        |                                                                                                           | 栄養方法(現在)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①母乳 ②ミルク ③離乳食 ④普通食                                                        |
|                        |                                                                                                           | 普段の睡眠中の着衣                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ①薄着 ②普通 ③厚着                                                               |
| 異状発見時の時刻               | 時 分(24時間法)                                                                                                | 発育発達の遅れ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ①なし ②あり( )                                                                |
| 最終健康確認時刻               | 時 分(24時間法)                                                                                                | 基礎疾患の有無                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ①なし ②あり( )                                                                |
| 異状発生時は睡眠中?             | ①はい ②いいえ                                                                                                  | 主な既往歴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ①なし ②あり( )                                                                |
| 発見時の添い寝                | ①なし ②あり                                                                                                   | 原因不明のALTE歴の有無                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ①なし ②あり                                                                   |
| 異状発見時の体位               | ①あおむけ ②うつぶせ ③横向き                                                                                          | これまでに無呼吸や<br>チアノーゼ発作の既往                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ①なし ②あり(病名 )                                                              |
| 最後に寝かせた時の体位            | ①あおむけ ②うつぶせ ③横向き                                                                                          | 母親・父親の年齢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 母親 歳 / 父親 歳                                                               |
| 普段の就寝時体位               | ①あおむけ ②うつぶせ<br>③その他( )                                                                                    | 母親の仕事                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ①なし ②あり( )                                                                |
| 寝返りの有無                 | ①あおむけからうつぶせに自由に出来る<br>(おおよそ生後 ヶ月頃より出来た)<br>②うつぶせからあおむけに自由に出来る<br>(おおよそ生後 ヶ月頃より出来た)<br>③ まだ寝返りは一人で出来ていなかった | 母親の喫煙                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ①なし ②あり( 本/日)                                                             |
|                        |                                                                                                           | 父親の喫煙                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ①なし ②あり( 本/日)                                                             |
|                        |                                                                                                           | 同胞のSIDS又はSIDS疑い、<br>原因不明のALTE(突発性危<br>急事態)の有無                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ①なし<br>②あり(SIDS ・ 原因不明のALTE)                                              |
| 異状発見から<br>病院到着までの時間    | 分                                                                                                         | 主な臨床検査データ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                           |
| 病院までの搬入手段              | ①救急車 ②自家用車<br>③その他( )                                                                                     | 1. 血液・尿・髄液・その他<br>異常所見:<br>2. 単純X線の有無[頭部 胸部 腹部 その他( )] 異常: 有( ) 無<br>3. 骨折の有無 ①なし ②あり( ) 4. 眼底所見の異常 ①なし ②あり( )<br>5. CT(Ai)の有無 ①なし ②頭部 胸部 腹部 その他( )<br>異常: 有( ) 無<br>6. 心電図・心エコーの有無 異常: 有( ) 無<br>7. タンデムマスなどの代謝系検査の有無: 有(結果 ) 無<br>8. 百日咳抗体( ) その他の抗体検査( )<br>9. 迅速診断キット(Flu.A/B,RS,Rota,hMP,Ad,GAS,Noro) 陽性あり( ) なし<br>10. GERの既往の有無(有 無 不明)<br>11. 死亡後組織検査の有無: 有(肝、肺、その他( ) 無<br>12. 保存検体(血液濾紙、血清、尿、髄液、小皮膚片、毛根付毛髪5~6本、爪) |                                                                           |
| 病院搬入時の状態               |                                                                                                           | 臨床診断(疑い)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |
| 呼吸停止                   | ①なし ②あり( )                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| 心停止                    | ①なし ②あり( )                                                                                                | 検視結果および<br>死亡診断書(検案書)の記載                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ①法医学解剖(司法 ・ 行政 ・ 承諾)<br>②病理解剖 ③解剖なし(不詳死)<br>*解剖がなされない場合、死亡診断書の死因は「不詳」とする。 |
| 外表の外傷                  | ①なし ②あり( )                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| 鼻出血の有無                 | ①なし ②あり( )                                                                                                | 関係機関連絡の有無                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ①なし<br>②あり(児相、保健福祉、その他 )                                                  |
| 窒息させた物                 | ①なし ②あり( )                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| その他の特記事項               | ( )                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| 挿管時気管内ミルク              | ①なし ②あり(多量・微量) 泡沫状(あり・なし)                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| 気管内の血液                 | ①なし ②あり(多量・微量)                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| 胃内チューブ吸引物              | ①なし ②あり( )                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |
| 主な治療                   | ①蘇生術( 時間)<br>②気管挿管 ③レスピレーター管理<br>④その他                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |

この用紙をコピーしてカルテ保存用紙および法医・病理連絡用紙としてお使い下さい。

**健やか親子 21 推進本部参加団体一覧**（令和 6 年 10 月 15 日時点）

|    | 団体名                               |
|----|-----------------------------------|
| 1  | NPO 法人 SIDS 家族の会                  |
| 2  | 社会福祉法人 恩賜財団母子愛育会                  |
| 3  | 公益社団法人 国民健康保険中央会                  |
| 4  | 日本子ども健康科学会（子どもの心・体と環境を考える会）       |
| 5  | 認定 NPO 法人 児童虐待防止協会                |
| 6  | 公益財団法人 性の健康医学財団                   |
| 7  | 全国児童相談所長会                         |
| 8  | 全国児童心理司会                          |
| 9  | 社会福祉法人 全国社会福祉協議会                  |
| 10 | 全国児童心理治療施設協議会                     |
| 11 | 公益社団法人 全国助産師教育協議会                 |
| 12 | 公益社団法人 全国保育サービス協会                 |
| 13 | 全国保健所長会                           |
| 14 | 全国保健師長会                           |
| 15 | 全国養護教諭連絡協議会                       |
| 16 | <u>認定</u> NPO 法人 難病のこども支援全国ネットワーク |
| 17 | 公益社団法人 日本医師会                      |
| 18 | 公益社団法人 日本栄養士会                     |
| 19 | 一般社団法人 日本家族計画協会                   |
| 20 | 公益財団法人 日本学校保健会                    |
| 21 | 公益社団法人 日本看護協会                     |
| 22 | 一般社団法人 日本公衆衛生学会                   |
| 23 | 公益社団法人 日本産科婦人科学会                  |
| 24 | 公益社団法人 日本歯科医師会                    |
| 25 | 一般社団法人 日本思春期学会                    |
| 26 | 一般社団法人 日本児童青年精神医学会                |
| 27 | 公益社団法人 日本小児科医会                    |
| 28 | 公益社団法人 日本小児科学会                    |
| 29 | 一般社団法人 日本小児看護学会                   |
| 30 | 一般社団法人 日本小児救急医学会                  |
| 31 | 公益社団法人 日本小児保健協会                   |
| 32 | 一般社団法人 日本助産学会                     |
| 33 | 公益社団法人 日本助産師会                     |
| 34 | 一般社団法人 日本性感染症学会                   |
| 35 | 日本赤十字社                            |

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 36 | 日本タッチケア協会                                                   |
| 37 | 一般社団法人 日本保育保健協議会                                            |
| 38 | 社会福祉法人 日本保育協会                                               |
| 39 | 公益社団法人 日本母性衛生学会                                             |
| 40 | 公益社団法人 日本産婦人科医会                                             |
| 41 | 一般社団法人 日本母乳の会                                               |
| 42 | 公益社団法人 日本薬剤師会                                               |
| 43 | 公益社団法人 日本理学療法士協会                                            |
| 44 | 公益財団法人 母子衛生研究会                                              |
| 45 | 公益社団法人 母子保健推進会議                                             |
| 46 | 公益社団法人 日本小児歯科学会                                             |
| 47 | <u>一般社団法人</u> 日本小児総合医療施設協議会                                 |
| 48 | 一般社団法人 日本周産期・新生児医学会                                         |
| 49 | 一般社団法人 日本学校保健学会                                             |
| 50 | 一般社団法人 日本小児神経学会                                             |
| 51 | 一般財団法人 日本食生活協会                                              |
| 52 | 一般社団法人 全国病児保育協議会                                            |
| 53 | 一般社団法人 性と健康を考える女性専門家の会                                      |
| 54 | 一般社団法人 日本外来小児科学会                                            |
| 55 | 一般社団法人 日本糖尿病・妊娠学会                                           |
| 56 | 一般社団法人 日本母乳哺育学会                                             |
| 57 | 公益社団法人 日本女医会                                                |
| 58 | 公益社団法人 日本産業衛生学会                                             |
| 59 | 一般社団法人 日本泌尿器科学会                                             |
| 60 | 一般社団法人 日本臨床心理士会                                             |
| 61 | 全国母子保健推進員等連絡協議会                                             |
| 62 | 一般財団法人 児童健全育成推進財団                                           |
| 63 | すくすく子育て研究会                                                  |
| 64 | 公益財団法人 母子健康協会                                               |
| 65 | 日本生殖看護学会                                                    |
| 66 | 日本乳幼児精神保健学会— <del>FOUR WINDS</del>                          |
| 67 | 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団                                         |
| 68 | U-COM (JFPA 若者委員会)                                          |
| 69 | 日本 <u>小児</u> <del>SIDS</del> ・ <u>乳幼児</u> 突然死予防 <u>医</u> 学会 |
| 70 | 公益社団法人 日本新生児成育医学会                                           |
| 71 | 全国乳児福祉協議会                                                   |
| 72 | 全国児童養護施設協議会                                                 |
| 73 | 全国母子生活支援施設協議会                                               |

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| 74 | 全国保育協議会                                   |
| 75 | 全国保育士会                                    |
| 76 | 日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会                 |
| 77 | 一般社団法人 <u>日本育療学会</u>                      |
| 78 | 一般社団法人 全国訪問看護事業協会                         |
| 79 | 一般社団法人 <u>日本小児外科学会</u>                    |
| 80 | 日本母子看護学会                                  |
| 81 | NPO 法人 日本ラクテーション・コンサルタント協会                |
| 82 | NPO 法人 子ども療養支援協会                          |
| 83 | 一般財団法人 電気安全環境研究所                          |
| 84 | 一般社団法人 日本小児心身医学会                          |
| 85 | 京都大学 <u>大学院医学研究科 社会健康医学系専攻</u>            |
| 86 | 一般社団法人 誕生学協会                              |
| 87 | N P O 法人 三重県生涯スポーツ協会                      |
| 88 | 日本周産期精神保健研究会                              |
| 89 | <del>一般社団法人</del> <u>公益社団法人</u> 日本公認心理師協会 |
| 90 | 日本夜尿症・尿失禁学会                               |
| 91 | 公益社団法人 日本精神神経学会                           |
| 92 | 一般社団法人 日本言語聴覚士協会                          |
| 93 | 日本周産期メンタルヘルス学会                            |
| 94 | 一般社団法人 日本母性看護学会                           |



# ね 寝 あ か 赤ちゃんの い の ち を ま も 守るために



にゅうようじ とつぜん ししょうぐん エスアイディーエス

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)

「乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)」は、それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまう原因不明の病気です。

●令和5年には48名の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳児期の死亡原因の第5位です。

SIDSについて▶



SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ること  
SIDSの発症率が低くなるというデータがあります

## さい 1歳までは ね 「あおむけ」に寝かせる

SIDSは睡眠中に起こります。うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こっていますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



## できるだけ ぼにゅうそだ 母乳で育てる

母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、SIDSの発症率が低いことが研究でわかっています。様々な事情があり、すべての人が母乳育児ができるわけではありません。無理のない範囲で母乳育児にトライしてみましょう。



## たばこはやめる

たばこもSIDSの発生要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことは、SIDSの発症率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後にSIDSの発生要因になります。こどもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。



## ちっそくじこぼうし 窒息事故防止のために

SIDSの直接の原因ではありませんが、睡眠環境を整えることでSIDSとは異なる窒息も防ぐことができます。

- ☐ ベビーベッドに寝かせ、柵は常に上げておきましょう。
- ☐ 敷きぶとん・マットレスは固めのものを使いましょう。掛けぶとんは使わず、服で温度調整を。
- ☐ 赤ちゃんが寝る場所には枕やぬいぐるみ、タオルなどをおかないようにしましょう。





# ね 寝ている あか 赤ちゃんの いのちを まも 守るために



にゅうよう じ とつぜん ししょうこうぐん エスアイディーエス

## 乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)

「乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)」は、それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまう原因不明の病気です。

●令和5年には48名の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳児期の死亡原因の第5位です。

SIDSについて▶



SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ること  
SIDSの発症率が低くなるというデータがあります

### 1歳までは 「あおむけ」に寝かせる

SIDSは睡眠中に起こります。うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こっていますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



### できるだけ 母乳で育てる

母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、SIDSの発症率が低いことが研究でわかっています。様々な事情があり、すべての人が母乳育児ができるわけではありません。無理のない範囲で母乳育児にトライしてみましょう。



### たばこはやめる

たばこもSIDSの発生要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲で誰かがたばこを吸うことは、SIDSの発症率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後にSIDSの発生要因になります。こどもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。



# ねむ <sup>あか</sup> 眠っている赤ちゃんの ちっ <sup>そく</sup> 窒息を防ぐには <sup>ふせ</sup>



一日の多くを寝て過ごす赤ちゃんにとって、睡眠時の環境は  
とても大切です。SIDSの直接の原因ではありませんが  
睡眠環境を整えることで、SIDSとは異なる窒息も防ぐことができます。

## ベビーベッドに寝かせ 柵は常に上げておく。

あたま <sup>からだ</sup> 頭や身体がはさまれないようにも注意 <sup>ちゅう い</sup>

できるだけベビーベッドを使用し、国が定めた安全基準の検査に  
合格した製品であることを示す、PSCマークが貼付されたベビー  
ベッドを選びましょう。

また、赤ちゃんは日々成長し、できることが増えるため、「動かない  
だろう」と油断せず、転落しないように、柵は常に上げておきましょ  
う。赤ちゃんの頭や身体がはさまれないよう、周囲の隙間やベッド  
柵と敷きふとん・マットレスの隙間をなくしましょう。



## あか <sup>ね</sup> 赤ちゃんが寝る場所には <sup>ばしょ</sup> まくら <sup>はな</sup> 枕やぬいぐるみをおかない。 くち <sup>はな</sup> 口や鼻はおおわない

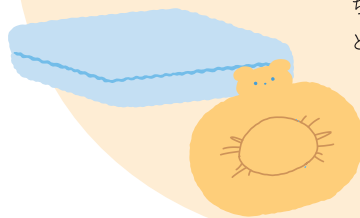
赤ちゃんは、寝返りをしたり、ずり上がったり、寝ている間も動き回ります。  
口や鼻をおおったり、首にまきついたりしてしまうリスクがあるものは危険で  
す。枕やタオル、衣服、よだれ掛け、ぬいぐるみなどは近くにおかないようにし  
ましょう。



## した <sup>し</sup> 下に敷くふとん・マットレスは かた <sup>つか</sup> 固めのものを使う。 うえ <sup>つか</sup> 上にかけるふとんは使わない

ふかふかした柔らかい敷きふとん・マットレス・枕は、うつぶせになった場  
合に顔が埋まってしまい、鼻や口がふさがれて窒息するリスクがあります。赤  
ちゃん用の固めの寝具を使いましょう。掛けふ  
とんは使用せず、服装で温度調整しましょう。

また、保護者が添い寝をする時は、赤  
ちゃんを身体や腕で圧迫しないように注  
意しましょう。



こどもまんなか

こども家庭庁

