健やか親子21

こどもまんなか
こども家庭庁

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

寝ている赤ちゃんのいのちを守るために



SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の4つのポイントを守ることで、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

SIDSを知っていますか？

乳幼児突然死症候群（SIDS）とは

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、窒息などの事故とは異なります。特に、1歳未満の赤ちゃんがいる場合、気を付ける必要があります。

●令和7年には59名の乳児がSIDSで亡くなり、乳児の死亡原因の第4位です。

1 1歳になるまでは「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。

2 無理のない範囲で母乳育児を



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。授乳に関して少しでも不安を感じる場合は、病院や保健センターなどに相談してみましょう。

3 たばこはやめましょう



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。赤ちゃんのそばにいる人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。また、妊娠中であっても、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」は、生まれた後にSIDSの発生要因になります。

4 あたためすぎには注意しましょう



赤ちゃんの過度な保温によって、SIDSの発症率が上がります。赤ちゃんの胸元を触ってみて、汗ばんでいる場合には、着るものや室温で調整しましょう。

さらに 窒息事故防止のためにもできることがあります。



赤ちゃんの睡眠時のすべてのリスクを避けることは難しいですが、無理なく、できることからはじめてみませんか？

1. 布団やマットレスは傾斜のない硬めのものを。
2. 1歳までは掛け布団は使用せず、スリーパーなどの着用や空調で温度を調整しましょう。
3. 寝床には、ぬいぐるみやタオル、電気コードなどの物は何も置かずにすっきりと。
4. 大人と同じ部屋で、赤ちゃん専用の寝床を使用しましょう。大人の身体で赤ちゃんの鼻や口をふさぐ危険がある添い寝には注意を。
5. ベビーベッド等の睡眠環境製品は使用方法・対象年齢を確認し、正しく守りましょう。

こども家庭庁ホームページでご覧いただけます

こども家庭庁CDRポータルサイト
「赤ちゃんが突然亡くなる『SIDS』発症リスクをおさえるためにできることとは」
https://cdr.cfa.go.jp/contents/2024/03/

●お問い合わせ
乳幼児突然死症候群（SIDS）については、
各都道府県・市区町村の母子保健担当課及び
保健所・保健センターなどでご相談に応じています。