睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

SIDS対策強化月間

乳幼児突然死症候群

睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群（SIDS: Sudden Infant Death Syndrome）**という病気があります。**

- **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わからない病気です。**
- 令和３年には８１名の乳幼児がSIDSで亡くなり、乳児期の死亡原因の第3位です。

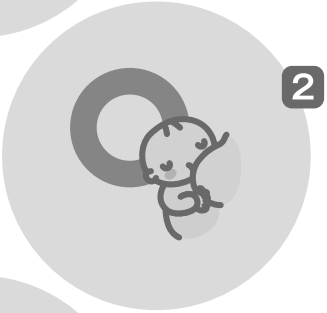
乳幼児突然死症候群（SIDS）について

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。

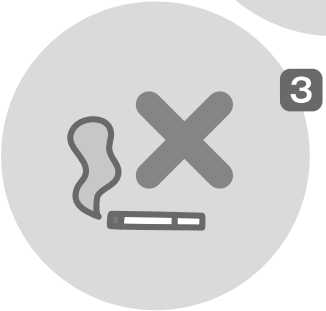
1 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。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。この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



2 できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。



3 たばこをやめましょう

たばこはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

厚生労働省ホームページでご覧いただけます

乳幼児突然死症候群（SIDS）について
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html

乳幼児突然死症候群（SIDS）診断ガイドライン（第2版）
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids_guideline.html

お問い合わせ先

乳幼児突然死症候群（SIDS）については、各都道府県・市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。

厚生労働省

窒息事故防止のために

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS）のほか、窒息などによる事故があります。

ベビーベッド に寝かせ、柵は常に上げて おきましょう

　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布団・マットレスの隙間をなくしましょう。

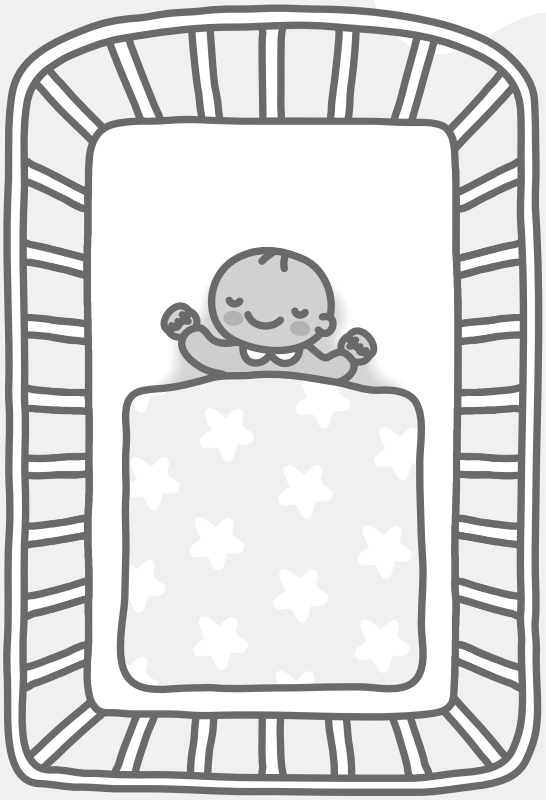
敷布団・マットレス・枕は固めのもの を、掛け布団は軽いもの を使いましょう

　ふかふかした柔らかい敷布団・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。

　掛け布団は、赤ちゃんが払いのけられる軽いものを使用し、顔にかぶらないようにしましょう。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。

口や鼻を覆（おお）ったり、首に巻き付くものは置かないようにしましょう

　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。このため、枕、タオル、衣服、よだれ掛け、ぬいぐるみなどが口や鼻を覆ったり、ヒモなどが首に巻き付いたりしてしまうリスクがあります。



厚生労働省