



# 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ふ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で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。



## 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。

