



# 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。



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



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。

<sup>ね</sup> ベビーベッドに寝かせ  
<sup>さく</sup> <sup>つね</sup> <sup>あ</sup> 柵は常に上げておく。

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

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。



<sup>あか</sup> <sup>ね</sup> <sup>ぼしょ</sup> 赤ちゃんが寝る場所には  
<sup>まくら</sup> 枕やぬいぐるみをおかない。  
<sup>くち</sup> <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。

<sup>した</sup> <sup>し</sup> 下に敷くふとん・マットレスは  
<sup>かた</sup> 固めのものを使う。

<sup>うえ</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。掛けぶ  
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。

