

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

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分からない病気です。
- ・ 令和元年には78名の乳幼児が SIDS で亡くなり、乳幼児の死亡原因の第4位です。

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 の発生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、うつぶせ、あおむけのどちらでも発生しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方が SIDS の発生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。



たばこをやめましょう

たばこは SIDS の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。



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 の発生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。

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、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。
- ・ 敷布団、マットレス、枕は固めのものを、掛布団は軽いものを使いましょう。
- ・ 口や鼻を覆ったり、首に巻き付くものは置かないようにしましょう。

