

# 乳幼児突然死症候群（SIDS）について

## 【当園での乳幼児突然死症候群の予防】

乳幼児突然死症候群（SIDS）を予防するため、睡眠時の児童の顔色、呼吸等の状態を観察し、次の点に特に注意する。

- ア 満2歳までは観察内容を記録する。（10分毎チェック）
- イ 睡眠中の児童から眼を離さない。
- ウ 仰向け寝を励行する。
- エ 睡眠中の保育室内は児童の顔色がわかる明るさにする。
- オ 保育施設内は禁煙とする。

参考：厚生労働省 HP より抜粋

乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

日本での発症頻度はおよそ出生6,000～7,000人に1人と推定され、生後2か月から6か月に多いとされています。発症は年々減少傾向にありますが、平成23年には全国で148人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっています。

SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中に多いことや、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが、平成9年度厚生省心身障害研究「乳幼児死亡の防止に関する研究（主任研究者：田中哲郎）」（以下「平成9年度研究」と言う。）で分かっています。

以下のような育児習慣等に留意することで、SIDSの発症リスクの低減が期待されています。これらはいずれもSIDSの直接の原因ではありませんので、必要以上に不安に思う必要はありません。日頃の子育てを再確認していただき、あとはおらかな気持ちで子育てをしましょう。

## (1) うつぶせ寝は避ける

うつぶせに寝かせたときの方が、あおむけ寝の場合に比べてSIDSの発症率が高いと報告されています。うつぶせ寝がSIDSを引き起こすものではありませんが、医学上の理由でうつぶせ寝をすす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るようにしましょう。

また、なるべく赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐこととなります。

## (2) たばこはやめる

たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。平成9年度研究では、両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の約4.7倍SIDSの発症率が高いと報告されています。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もよくありません。これに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。

## (3) できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳（粉ミルク）で育てられている赤ちゃんと比べてSIDSの発症率が低いと報告されています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、赤ちゃんが、よろこんで飲み、体重が順調に増えているなら、できるだけ母乳を与えましょう。