

小さな灯を守って



SIDS(乳幼児突然死症候群)から
赤ちゃんを守るために

SIDSとは

Sudden Infant Death Syndrome

SIDS(シズ：乳幼児突然死症候群)とは、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。

日本では、年間200人くらいの赤ちゃんがこの病気で亡くなっています。生後1～4か月頃が最も多く、そのほとんどが1歳未満の乳児期の赤ちゃんに起きています。

原因はまだよくわかっていませんが、育児環境のなかにSIDSの発生率を高める因子のあることが明らかになってきました。それらについてキャンペーンを行った日本および欧米諸国ではSIDSの発生が減っています。



SIDS を減らすためのキャンペーンのポイント

あおむけ寝で育てよう

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。しかし、SIDSはあおむけ寝でも起こりますし、うつぶせ寝が直接的な原因というわけではなく、なぜ、うつぶせ寝がSIDSのリスクを高めるかは不明です*。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。また、横向き寝は不安定な体勢のため、いつの間にかうつぶせ寝になってしまうという問題があります。

*もともと呼吸中枢の発達がやや未熟なタイプの赤ちゃんが、うつぶせに寝た場合、睡眠中の覚醒反応（目ざめる反応）が遅れることが最近の研究で示されています。
また、寝返りが打てるくらいに成長すれば、むしろ起こりにくくなると考えられます。
眠っている間に、いつの間にかうつぶせ寝になったことに気がついたときは、あおむけの体勢に直してください。

タバコをやめよう

タバコはSIDS発症の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はお腹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よう

母乳育児が赤ちゃんにとって最適であることは良く知られています。人工乳がSIDSを起こすのではありませんが、できるだけ母乳育児にトライしましょう。

◆◆◆ なるべく赤ちゃんを一人にしないで ◆◆◆

よく眠っているからといって長い時間赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。赤ちゃんを一人にして外出するのはやめましょう。なるべく赤ちゃんと同じ部屋で寝るようにしましょう。



寝かせ方に関しては
次のようなことも注意しましょう

- ◆寝具は囲いマットを使用し、枕は使わないようにしましょう。
- ◆かけ布団やタオル、ひもなどが顔にかからないようにしましょう。
- ◆ベッドの回りにはガーゼやビニールなどを置かないようにしましょう。
- ◆赤ちゃんを寝かす時はいつも場所や寝具への配慮をしてください。
たとえば、日中の短い眠りでもソファなどに寝かせるのはやめましょう。

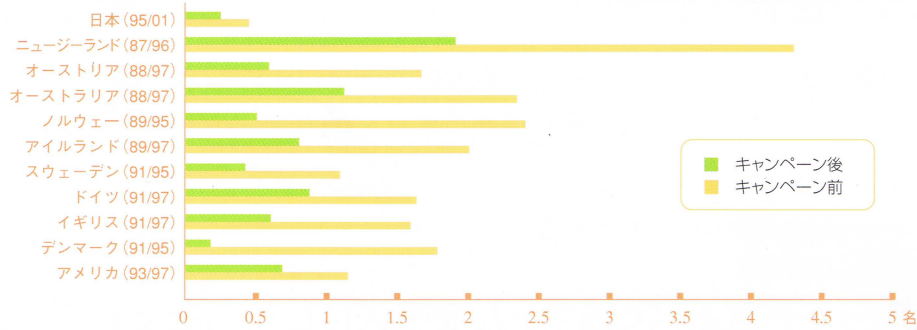
なるべく赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する配点は、窒息や誤飲、けが、やけど、浴槽に落ちて溺れるなどの事故を未然に防ぐことにもなります。

日本や欧米ではキャンペーンを展開

日本や欧米では、SIDSの発生率を高めるとされた「うつぶせ寝」「人工乳」「喫煙」などに対するキャンペーンを実施し、実際にSIDSで亡くなる赤ちゃんが減っています。



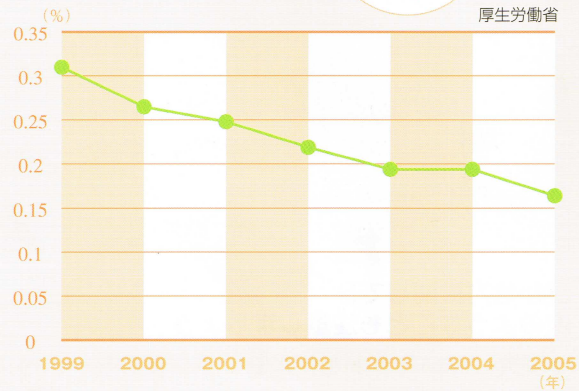
各国のSIDS予防キャンペーン前後の発生率の変化 (出生1000人当り、一歳未満)



日本でも全国的な調査を実施

■日本でのSIDS発生率 (出生1000人中一歳未満の死亡数)

年	SIDS発生率 (%)	死亡数 (人)	乳児死亡率 (%)
1999	0.31	365	3.4
2000	0.265	315	3.2
2001	0.248	290	3.1
2002	0.219	253	3.0
2003	0.194	218	3.0
2004	0.193	214	2.8
2005	0.164	174	2.8



SIDS家族の会は亡くなる赤ちゃんを一人でも減らしたいと願い、キャンペーン活動を続けてきました。けれども、育児中の方が必要以上に不安を抱くことになるのは大変残念です。これらの事はいずれもSIDSの直接的な「原因」ではないのです。育児の方法を再確認する参考にしていただき、あとはゆったりとおおらかな気持ちで子育てをお続けください。

また、万が一SIDSが起こってもその母親や家族などを責めるのは間違いです。SIDSは完全に予防することはできません。このキャンペーンとともに赤ちゃんを亡くした家族の悲しみを受けとめることのできるあたたかいつながりが広がることを願っています。



健康親子21

<http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/>

今までに亡くなった赤ちゃんに残された家族の悲しみが、これから生まれてくる赤ちゃんのご両親に少しでも役立つことを願います。

NPO法人SIDS家族の会は、SIDSの他、流産、死産、その他の病気で赤ちゃんを亡くしたご家族を精神的な面からサポートするためのボランティアグループです。電話などによる相談、各地でのミーティングといったサポート活動の他、ご遺族以外の方々向けにもパンフレットやガイドライン・小冊子・書籍の出版、講演会開催などの、広報・啓発活動を行っています。これらの活動は子どもを亡くした親自身によって運営され、寄付により支えられています。また「健康親子21」にも参加しています。



事務所／〒150-0042

東京都渋谷区宇田川町6-20-209

FAX : 020-4623-9253

ホームページ : <http://www.sids.gr.jp>

e-mail : contact@sids.gr.jp

発行 特定非営利活動法人 SIDS家族の会

協力 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課 財団法人母子衛生研究会

電話窓口 03-4334-1151

(財)母子衛生研究会内

※母子衛生研究会は当会のために電話窓口を引き受けてくださっています。
なお、各都道府県の母子保健担当及び保健所などでもご相談に応じています。

本事業は独立行政法人福祉医療機構の「子育て支援基金」による助成事業です。

2007年3月