

# 原因不明の乳幼児突然死症候群(SIDS)に対して、私たちは何ができるか？ 考えられる3つの対策！

原因が解明されていないSIDSですが、これまでの研究からSIDSの発症率を高める3つの因子があることが明らかになっています。それは①うつぶせ寝、②喫煙環境、③人工乳の3つです。\*ただしいずれも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ことはありません。

## ポイント 1

### うつぶせ寝は避けましょう

うつぶせ寝が仰向け寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果が出ています。赤ちゃんの顔が見えるよう仰向けで寝かせることは、窒息や誤飲、ケガなどの事故を未然に防ぐためにも有効です。



## ポイント 2

### タバコは絶対にやめましょう

両親が喫煙する場合にSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。赤ちゃんのそばでは絶対禁煙です。また妊婦自身の禁煙はもちろん、身近な人の理解を得ることも重要です。

## ポイント 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乳児は、人工栄養の乳児と比べてSIDSの発症率が低いという調査結果があります。人工乳がSIDSを引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳育児が望まれます。



「乳幼児突然死症候群(SIDS)の診断のためのガイドライン」および「乳幼児突然死症候群(SIDS)の診断の手引き」は、厚生労働省ホームページでご覧いただけます。

#### 乳幼児突然死症候群(SIDS)の診断のためのガイドライン

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2005/04/h0418-1.html>

#### 乳幼児突然死症候群(SIDS)の診断の手引き

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken06/index.html>



健やか親子21は、21世紀の母子保健を推進する国民運動計画です。健やか親子21では、乳児のSIDS死亡率を半減させることを目標に掲げています。

#### お問い合わせ先

乳幼児突然死症候群(SIDS)については、各都道府県・市町村の母子保健担当課及び保健所・保健センターなどでご相談に応じています。

#### ●子どもに安全をプレゼント ～事故防止支援サイト

健やか親子21では、子どもの不慮の事故死亡率を半減させることを目標に掲げています。このサイトに掲載されたチェックリストを参考に、子どもの事故を防ぐための育児環境の再点検をしましょう。  
<http://www.niph.go.jp/soshiki/shogai/jikoboshi/index.html>

#### ●働いている妊産婦さんへ

妊娠や出産などを理由とした解雇は、男女雇用機会均等法で禁止されています。妊娠や出産などを理由に会社から解雇されたり、意に沿わない退職を強要されたら、労働局雇用均等室にご相談ください。トラブル解決のために調停制度などをご利用いただけます(無料)。  
<労働局雇用均等室の連絡先>  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/roudoukyoku/index.html>