

# 11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です



**睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう**

**睡眠** 眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群(SIDS: Sudden Infant Death Syndrome)という病気や、窒息などによる事故があります。

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わからない病気で、窒息

などの事故とは異なります。

2015(平成27)年度には96人の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第3位となっています。

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で、SIDSの発症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といきはあおむけに寝かせましょう

**S**IDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせるときにうつぶせに寝かせたときのほうが発症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。この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐうえでも有効です。

○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つていろいろな点で良いこととはよく知られています。SIDSについても、母乳で育てられている赤ちゃんのほうが、発症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。

○たばこをやめましょう

**た**ばこは、SIDS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。