

## 乳幼児突然死症候群（SIDS）をご存知ですか？

乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）は、こ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 ヶ月から 6 ヶ月に多いとされています。

SIDS の原因はまだわかっていませんが、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、人工栄養児で多いといわれています。

以下のような育児習慣等に留意することで、SIDS の発症リスクの低下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 の発症率が高いといわれています。うつぶせ寝が SIDS を引き起こすものではありませんが、赤ちゃんの顔が見える仰向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、重い布団の使用を避ける、厚着をさせないことで、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。

### (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。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 の発症率が高いといわれています。また妊娠中の喫煙も、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 の発症率が低いといわれています。人工乳が SIDS を引き起こすわけではありませんが、赤ちゃんの体重が順調に増えているなら、できるだけ母乳で育てましょう。

万が一赤ちゃんがぐったりしていたら、背中を軽くたたいたりさすりあげたりして刺激すると、呼吸を開始するケースが少なくありません。

