

# 乳幼児突然死症候群(SIDS)の発症を予防しましょう！

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 か月までに多いとされています。発症は 20 年前に比べ、ずいぶん減りましたが、この数年、年間 140 名前後で減少していません。

SIDS の原因はまだわかっていませんが、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）」でうつ伏せ寝や両親の喫煙、人工栄養児、早産児、低出生体重児で多いことが判っています。他にも 男児、10 代の母の子ども、出生順位が遅い、冬季、早朝から午前中に多いことなども知られています。

感冒や保育園預け始めなどストレスも誘発するとされ、育児習慣に留意して SIDS の発症リスクの低減に努めましょう！ 特に下記の 3 点に十分に気をつけて育てましょう！

## I. できるだけ母乳で育てましょう！

母乳栄養児のほうが、人工栄養児より SIDS の発症が低いことが知られています。



## II. タバコは止めましょう！

タバコは SIDS の発症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 4.7 倍も SIDS の発症率が高いことが先の研究で示されました。

## III. 寝かせる時は仰向け寝にしましょう！

寝かせる時に仰向けに寝かせることで全世界的に SIDS が減少しましたし、うつ伏せに寝かせた時のほうが仰向けに寝かせた時より SIDS の発症率が高いことが知られています。



子ども成長支援プロジェクト

