



これらの事はいずれもSIDSの直接的な原因ではありません。育児に関し必要以上に不安を抱くことは避けてください。これらの3つの事を参考にして、日頃の育児の方法を再確認していただき、あとはおらかな気持ちで子育てをしてください。



健やか親子21

「健やか親子21」では、2010年までに乳児のSIDS死亡率を半減することを目標に掲げています。

- 母子保健は生涯を通じた健康の出発点であり、次世代を安心して産み、ゆとりを持って育てるための基盤です。
- 『健やか親子21』は21世紀の母子保健の主要な課題と取組を提示し、みんなで推進する国民運動計画です。
- 多くの団体が『健やか親子21』に参加し、目標達成に向け、各種取組を行っています。



● 各都道府県・市町村の母子保健担当及び保健所・保健福祉センターなどでご相談に応じています。

新しい命を シズ SIDSから守ろう！！



SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) とは

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。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欧米諸国ではSIDSの発生が減っています。日本でも年々減少傾向にあります。平成12年において、年間363人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっています。

厚生労働省



SIDSを減らすための キャンペーンのポイント



あおむけ寝て育てよう

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。うつぶせ寝がSIDSを起こすものではありませんが、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。



タバコをやめよう

タバコはSIDS発生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を起こすも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ことや、寝かせ方に対する配慮は、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。

■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時間赤ちゃんを一人にしないようしましょう。
- 赤ちゃんを一人にして外出しないようにしましょう。
- 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

- 寝具は薄いマットを使用し、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。
- ベッドの周りにはガーゼやビニールなどを置かないようしましょう。
- 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。

