

## ⑬乳幼児突然死症候群（SIDS（シズ）から赤ちゃんを守るために～）

【SIDS（シズ）予防について】以下、厚生労働省のSIDSについてより一部引用（<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>）

### 睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう

睡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）という病気のほか、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。
- 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により、SIDS の発症率が低くなるというデータがあります。

#### (1) 1歳になるまでは寝かせる時はあおむけに寝かせましょう

SIDS は、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせた時の方が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。

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。この取組みは睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。ご自宅でもあおむけ寝に寝かせましょう。

#### (2) 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っていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDS の発生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。

#### (3) たばこをやめましょう

たばこはSIDS 発生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。

### 【当園でのSIDS 予防のとりくみ】

当園では、東京都の基準に基づき全クラスで子どもの睡眠チェックを行っています。

クラスでは一人ひとりの様子をチェックすることに加えて、0歳児クラスと1歳児クラスは医療用センサーを補助的に使用しています。

