



～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乳幼児突然死症候群（SIDS）という病気があります。

- 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す。
- 令和2年には95名の乳幼児がSIDSでなくなり、乳児期の死亡原因の第3位です。
- 生後2カ月から6カ月に多く、まれには1歳以上で発症することがあります。



●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ときの方がSIDSの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。



●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。



●たばこをやめましょう

たばこが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。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください
ただけます。

乳幼児突然死症候群(SIDS)について

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>

乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版)

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids_guideline.html



※子育て支援情報サイト『さくら・さいたねっと』は左記のQRコードまたは佐川町ホームページのトップページのバナーからアクセスできます。

〈お問い合わせ〉

佐川町健康福祉課 生活応援係 Tel: 22-7705 FAX: 22-7721

子育て世代包括支援センター専用電話 Tel: 090-4785-7705