

# 睡眠中の 赤ちゃんの死亡を 減らしましょう

SIDS対策  
強化月間



## 乳幼児突然死症候群

睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群 (SIDS: Sudden Infant Death Syndrome) 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3年には81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。



乳幼児突然死症候群 (SIDS) について

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で、

## 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。この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。



### 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。できるだけ母乳育児にトライしましょう。



### 3 たばこをやめましょう

たばこは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。

こども家庭庁  
ホームページで  
ご覧いただけます

#### 乳幼児突然死症候群 (SIDS) について

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids>

#### 乳幼児突然死症候群 (SIDS) 診断ガイドライン (第2版)

<https://www.cfa.go.jp/policies/boshihoken/kenkou/sids/guideline>

#### お問い合わせ先

乳幼児突然死症候群 (SIDS) については、各都道府県・市町村の母子保健担当課及び保健所・保健センターなどでご相談に応じています。

こどもまんなか  
こども家庭庁



健やか親子21

