

# 乳幼児突然死症候群 (SIDS) について

編集 東北子ども福祉専門学院

講師 三浦 えみ子

参照：厚生労働省HPより

乳幼児突然死症候群

# SIDS から 赤ちゃんを 守りましょう

**SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) = 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、事故や家事ではなく睡眠中に突然死亡する病気です。原因は、まだ  
わかっていません。日本では、およそ6,000人〜7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっている  
と推定されています。生後2ヵ月から6ヵ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

## SIDSから 赤ちゃんを守るための 3つのポイント



### 1 うつぶせ寝は避ける

うつぶせ寝が、あおむけ寝に比べてSIDSの発症率が高いという研究結果がでています。医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、赤ちゃんをなるべく一人にしないことや、寝かせる方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことにつながります。



### 2 たばこはやめる

両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合よりSIDSの発症率が高くなるというデータがあります。妊婦自身が禁煙することはもちろん、妊婦や乳児のそばでの喫煙も避けるよう、身近な人の協力が必要です。



### 3 できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児は、人工乳の乳児と比べてSIDSの発症率が低いといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすわけではありませんが、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。



SIDS対策  
強化月間

# 赤ちゃんの原因不明の突然死 「SIDS」の発症リスクを低くする 3つのポイント

それまで元気だった赤ちゃんが、何の予兆や病歴のないまま、眠っている間に突然死亡してしまうことがあります。この「乳幼児突然死症候群（SIDS）」は、原因の分からない病気で、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、いくつかの点に留意すれば、発症のリスクを低くすることができます。



---

# 1. 乳幼児突然死症候群（SIDS）とはどんな病気？

何の予兆や既往歴もないまま、乳幼児が死に至る原因不明の病気です

---

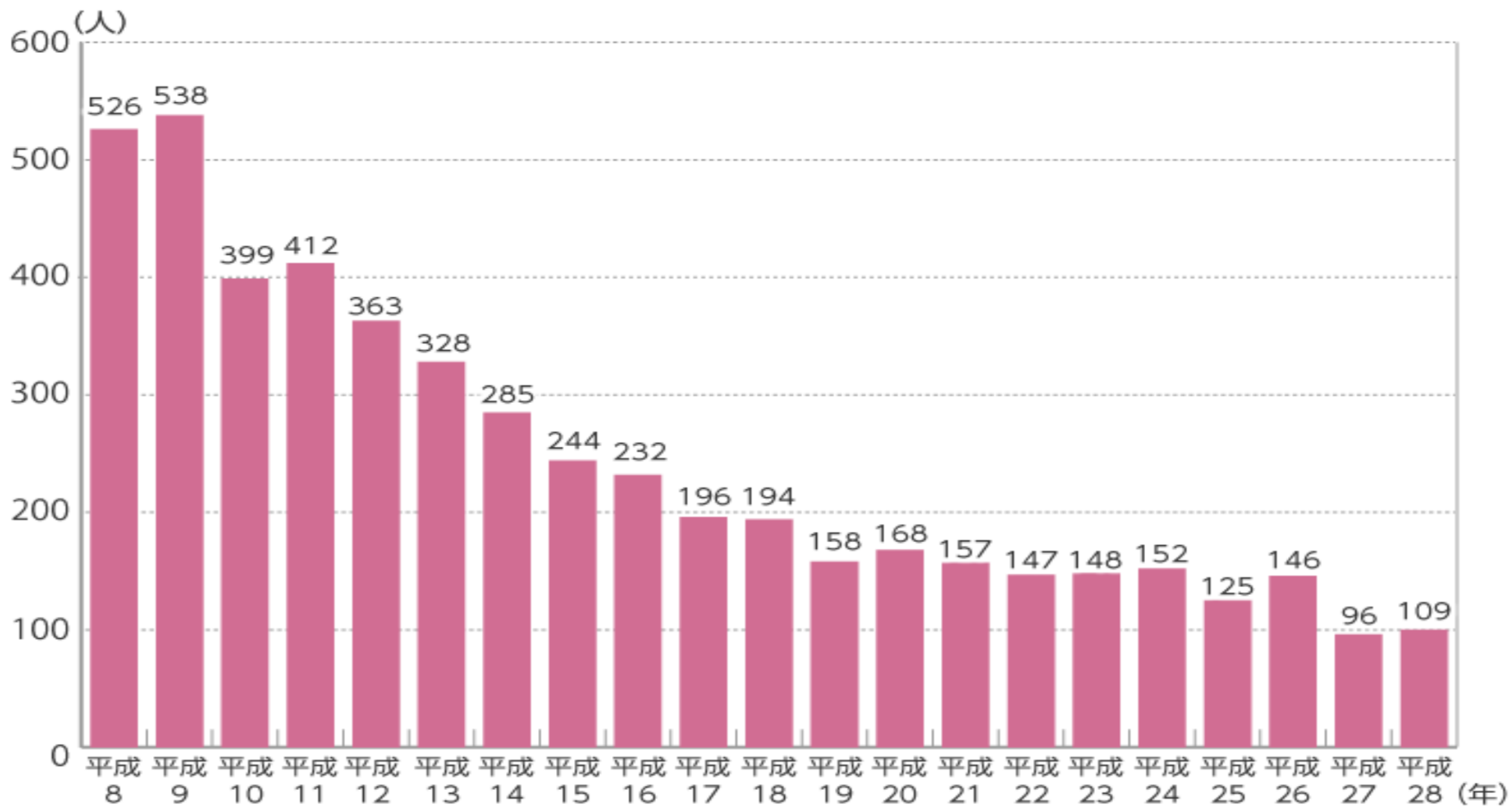
それまで、すくすく育っていた赤ちゃんが、ある日突然、眠っている間に亡くなってしまいう「乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）」という病気があります。

赤ちゃんが突然亡くなることは、生まれつきの病気や感染症、窒息事故などによっても起こることがあります。しかし、SIDSはそれらと異なり、何の予兆や既往歴もない赤ちゃんが睡眠中に突然死に至る、原因の分からない病気です。

日本でのSIDSの発生数は減少傾向にあるものの、平成27年を除けば毎年100人を超える赤ちゃんがSIDSによって亡くなっています。平成28年（2016年）は109人が亡くなっており、1歳未満の赤ちゃんの死亡原因としては依然第3位となっています。

発症するのは、生後2か月から6か月の赤ちゃんに多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。寒い時期に多くが発生しています。

# 乳幼児突然死症候群死亡者数の推移



---

## 2. SIDSの発症リスクを低くするには？

「1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせる」「できるだけ母乳で育てる」「たばこをやめる」という3つが重要

---

SIDSについて、日本はもとより世界各国で様々な調査研究が行われていますが、原因の解明には至っていません。そのため、予防方法が確立していないのが現状です。

しかし、これまでの研究などから、次の3つのポイントに留意すれば、SIDS発症の危険性を低くするというデータが得られています。

## (1) 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせる

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症していますが、うつぶせに寝かせたときのほうがSIDSの発症率が高いことが分かっています。

なるべく赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。寝かせ方に配慮することは、SIDSの危険を減らすだけでなく、赤ちゃんを窒息や誤飲、怪我などの事故から守ることにもなります。

もちろん、医学上の理由などでうつぶせ寝を進められている場合はこの限りではありません。



## (2) なるべく母乳で育てる

---

母乳で育てることが赤ちゃんにとって、いろいろな点でよ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ほうがSIDSの発症率が低いことが分かっています。なるべく母乳で育てましょう。





### (3) たばこはやめる

---

たばこはSIDS発生の大きな危険因子とみられています。  
一般的に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、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。日ごろから身近な人たちにも理解と協力を求めましょう。



# 11月は「乳幼児突然死症候群（SIDS）対策強化月間」

12月以降の冬期に乳幼児突然死症候群（SIDS）が発症する傾向が高いことから、厚生労働省では、毎年11月を「乳幼児突然死症候群

（SIDS）対策強化月間」とし、発症の予防に対する普及啓発を重点的に行っています。

赤ちゃんをSIDSから守るため、お母さんやお父さんだけでなく、赤ちゃんの身近にいるすべての人も、SIDSについて理解を深め、SIDSの発症リスクを低くする取組に協力しましょう。



[厚生労働省普及啓発用ポスター\[PDF\]](#)



平成 28 年 10 月 24 日

## 0 歳児の就寝時の窒息死に御注意ください！

— 家庭内で、就寝時に窒息死事故が多数発生しています —

0 歳児における不慮の事故死の中では、窒息によるものが占める割合が高く、特に就寝時の窒息死事故が多数起きています。

1. 消費者庁が、厚生労働省「人口動態調査」の調査票情報入手・分析したところ、平成 22 年から平成 26 年までの 5 年間で、0 歳児の就寝時の窒息死事故が、160 件（不慮の事故死全体（502 件）の 32%）確認されました。
2. 窒息事故の防止のため、できるだけベビーベッドを使用し、子供が払いのけられる子供用の軽い掛け布団や、顔が埋まらない固めの敷き布団や枕を使うなどの注意が必要です。また、1 歳になるまでは、寝かせる時はあお向けに寝かせましょう。

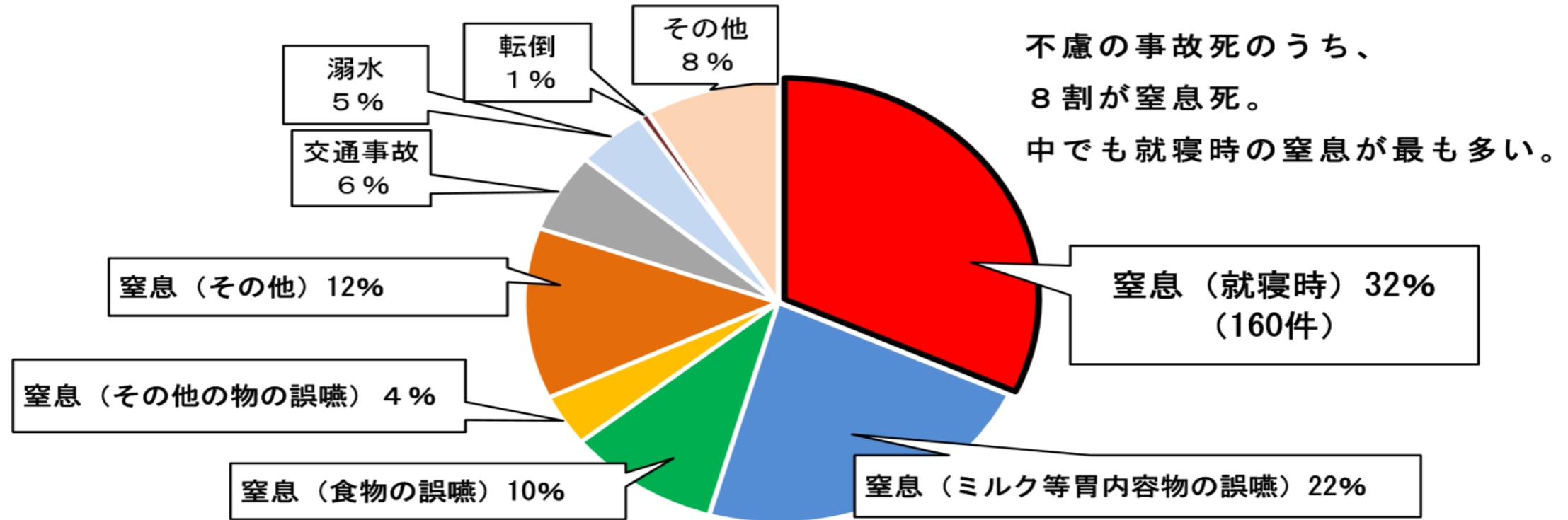
※なお、子供が事故や窒息ではなく原因不明で突然死亡してしまう、乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）という病気があります。厚生労働省によると、あお向けに寝かせることで、SIDS の発症率が低くなるというデータもあります。

# 1. 事故情報

## (1) 就寝時の窒息死事故の発生件数

消費者庁が、厚生労働省「人口動態調査」の調査票情報（平成22年から平成26年までの5年間分）を入手・分析したところ、0歳児の就寝時の窒息死事故が160件（不慮の事故死全体（502件）※1の32%）確認されました。そのほとんどが家庭内で発生しています。

図1：0歳児の不慮の事故死の原因



※1. 地震などの自然災害を原因とするものを除く。

## (2) 事故の状況

0歳児の就寝時の窒息死事故の状況は、次のとおりです。

図2：0歳児の就寝時の窒息死事故の状況

事故の状況	件数
顔がマットレスなどに埋まる	33 件
掛け布団等の寝具が顔を覆う・首に巻き付く	17 件
ベッドと壁の隙間などに挟まれる	13 件
ベッドからの転落に起因する窒息	7 件
家族の身体の一部で圧迫される	5 件
ベッド上の衣類やクッション等で顔を覆われる	4 件
その他、詳細不明	81 件
計	160 件

## 2. 消費者の皆様への注意喚起

0歳児に多い就寝時の窒息事故のリスク低減のためには、首すわり、寝返り、お座りといった発達状態に応じた特徴に配慮した寝具の利用や就寝の仕方に注意が必要です。

## 【具体的な注意ポイント】

① 大人用ベッドではなく、できるだけベビーベッドに寝かせ、転落しないように、柵は常に上げておきましょう。

できるだけベビーベッドを使用し、国が定めた安全基準の検査に合格した製品であることを示す、PSC マークが貼付されたベビーベッドを選びましょう。また、子供は日々成長し、できることが増えるため、動かないだろうと油断せずに、柵は常に上げておきましょう。 ※後述の<参考>（1）、（2）参照。

② 子供用の軽い掛け布団を使用し、敷き布団やマットレス、枕は、子供用に固めの物を使用しましょう。

掛け布団は、子供が払いのけられる軽いものを使用し、顔に被らないようにしましょう。また、ふかふかした柔らかい敷き布団やマットレス、枕は、うつぶせになった場合に、顔が埋まってしまい、鼻や口が塞がれて窒息するリスクがあります。



③寝ている子供の顔の近くに、口や鼻を覆ったり、首に巻き付いてしまったりする物は置かないようにしましょう。

子供は、寝返りをしたり、ずり上がったたり、寝ている間も動き回ります。このため、枕、タオル、衣服、よだれ掛け、ぬいぐるみなどが口や鼻を覆ったり、紐などが首に巻き付いたりしてしまいうリスクがあります。



④寝室には、子供の頭や顔が挟まってしまいう隙間をなくしましょう。

子供は寝ている間に動き回り、ベッドと壁の隙間などに挟まってしまい、窒息や思わぬ怪我をするリスクがあるため、周囲の隙間をなくしましょう。ベビーベッドの場合は、柵とマットレスや敷き布団の隙間をなくしましょう。

⑤ 1歳になるまでは、寝かせる時はあお向けに寝かせましょう。

うつぶせは、窒息のリスクがあります。また、子供は寝返りをするので、あお向けで寝かしつけても上記①～④のような注意は必要です。

⑥ 添い寝をしたまま寝込んでしまい、保護者の身体の一部で子供を圧迫してしまわないように注意しましょう。

保護者が寝かしつけの時に、添い寝をすることがあると思いますが、意図せず寝込んでしまい、子供を身体で圧迫してしまわないように注意が必要です。