寝ている赤ちゃんのいのちを守るために



SIDSを知っていますか？

乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）とは

それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまう原因不明の病気で、窒息などの事故とは異なります。特に、1歳未満の赤ちゃんがいる場合、気を付ける必要があります。

●令和7年には59名の乳児がSIDSで亡くなり、乳児の死亡原因の第4位です。

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、SIDSのほか、窒息などによる事故があります。窒息の予防策は裏面をご覧ください。

こども家庭庁
ホームページで
ご覧いただけます



こども家庭庁CDRポータルサイト
「赤ちゃんが突然亡くなる『SIDS』発症リスクをおさえるためにできることとは」
https://cdr.cfa.go.jp/contents/2024/03/

お問い合わせ
乳幼児突然死症候群（SIDS）については、
各都道府県・市区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。

SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の4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「あおむけ」に寝かせましょう



SIDSは睡眠中に起こります。うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも起こっていますが、あおむけに寝かせたほうが発症率が低いことが研究でわかっています。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。睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

2 無理のない範囲で母乳育児を



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研究でわかっています。

様々な事情があり、すべての人が母乳育児ができるわけではありません。授乳に関して少しでも不安を感じる場合は、病院や保健センターなどに相談してみましょう。

3 たばこはやめましょう



たばこもSIDSの発生要因のひとつであるといわれています。赤ちゃんのそばにいる人がたばこを吸うことは、SIDSの発症率を高くすることがわかっています。また、妊娠中であっても、妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」は、生まれた後にSIDSの発生要因になります。

4 あたためすぎには注意しましょう

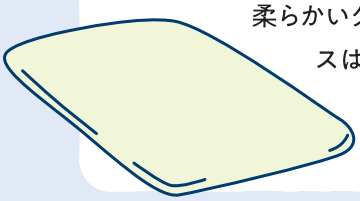


赤ちゃんの過度な保温によって、SIDSの発症率が上がります。赤ちゃんの胸元を触ってみて、汗ばんでいる場合には、着るものや室温で調整しましょう。

眠っている赤ちゃんの窒息を防ぐためにチェックしたい5つのこと

赤ちゃんのまわりの環境を整えることで、SIDSだけでなく「睡眠中の窒息」も防ぐことができます。一日の多くを眠って過ごす赤ちゃんにとって、睡眠時の環境はとても大切です。ここでは、窒息のリスクを下げる5つのポイントをご紹介します。

1 寝具は硬めで傾斜のないものを



柔らかいクッションや傾斜のあるマットレスは避け、身体が沈み込みにくく、傾斜のない安定した硬さの布団やマットレスを使いましょう。

2 温度の調整は着るものなどで

掛け布団は赤ちゃんの顔にかかると窒息のリスクがあります。1歳までは掛け布団は使用せず、スリーパーなどの着るものや空調で温度を調整すると安心です。



3 寝床には何も置かずにすっきりと

ぬいぐるみやタオル、電気コードなどは窒息のリスクにつながります。赤ちゃんのまわりは何も置かずにシンプルに整えましょう。





4 赤ちゃん専用の寝床が安心につながります



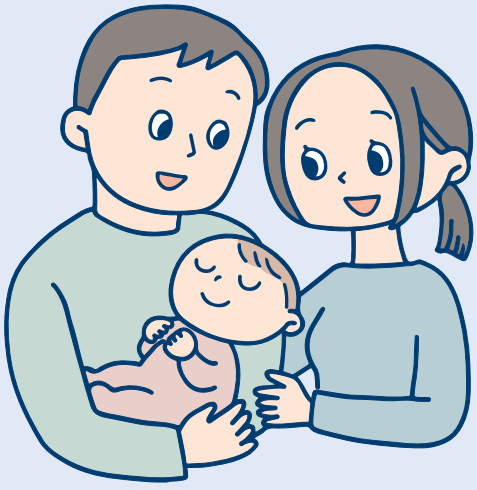
大人と同じ部屋で、赤ちゃん専用の寝床を使用しましょう。大人の身体で赤ちゃんの鼻や口をふさぐ危険がある添い寝には注意を。

■以下の場合の添い寝は特に危険です。

- 添い寝している人が眠気を引き起こしたり、注意力を低下させる薬を服用したりしている場合
- 添い寝している人が飲酒をした場合
- 赤ちゃんが早産や低出生体重で生まれた場合

5 睡眠環境製品は正しく使いましょう

ベビーベッドやベッド柵などは、国が定めた安全基準の検査に合格した製品を選び、説明書をよく読んで、対象年齢や使い方を必ずチェックしましょう。



赤ちゃんの睡眠時のすべてのリスクを避けることは難しいですが、無理なく、できることからはじめてみませんか。

健やか親子21

こどもまんなか こども家庭庁

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare