

## Q51. 乳幼児突然死症候群の予防方法として、赤ちゃんを眠らせる環境について教えてください [CQ118]

以下のような睡眠環境が、赤ちゃんにとって安全な睡眠環境として勧められています。

- 赤ちゃんは仰向けで眠らせましょう。
- 赤ちゃんが眠る場所には高反発のマットレスを使用しましょう。
- ベビーベッドを使用し、あなたと同じ部屋で眠らせましょう。
- 枕は使用しないようにしましょう。
- ゆったりとした掛物は使用しないようにしましょう。
- 室温が高温になりすぎないようにしましょう。

赤ちゃんの乳幼児突然死症候群(Sudden Infant Death Syndrome: SIDS)の発症の可能性を低くするためには、安全な眠りの環境を整えることが大切です。

乳幼児突然死症候群とは、それまで元気に過ごしていた赤ちゃんが、ある日突然眠っている間に亡くなってしまふ病気です。赤ちゃんが突然亡くなる原因には、生まれつきの病気や窒息による事故などがありますが、乳幼児突然死症候群は、それまで元気に過ごしていた赤ちゃんが眠っている間に亡くなる原因が分からない病気です。令和元年には78名の乳幼児が乳幼児突然死症候群で亡くなったと報告されています<sup>1)</sup>。乳幼児突然死症候群の発症は、主に睡眠中で、日本での発症頻度はおおよそ出生6,000~7,000人に1人と推定されています。最も発症が多い時期は、生後2か月から6か月と言われています。

日本の乳幼児突然死症候群診断ガイドラインでは、乳幼児突然死症候群の発症の可能性を低くするために、うつぶせ寝をさせないことを推奨しています<sup>2)</sup>。2016年のアメリカ小児科学会ガイドラインでは、乳幼児突然死症候群の発症の可能性を低くするためには、赤ちゃんが眠る姿勢は仰向けであり、眠る環境は高反発のマットレスとし、枕やおもちゃ、掛物は不要であるとしています<sup>3)</sup>。さらに、赤ちゃんは両親と同じ部屋で眠ることが勧められており、その際、ベビーベッドの使用が推奨されています<sup>3)</sup>。そのため、あなたの赤ちゃんが安全に眠るためには、赤ちゃんを仰向けで眠らせること、高反発のマットレスを使用すること、あなたと同じ部屋かつベビーベッドを使用すること、まくらやゆったりとした掛物は使用しないこと、室温が高温になりすぎないこと(室温は20~25度が適当とされています)<sup>4-7)</sup>が推奨されます。

引用・参考文献

- 1) 厚生労働省. 乳幼児突然死症候群(SIDS)について. 2020.  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/sids.html>
- 2) 厚生労働省 SIDS 研究班. 乳幼児突然死症候群 (SIDS) 診断ガイドライン (第 2 版) 2012.  
[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/sids\\_guideline.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/sids_guideline.pdf)
- 3) Moon RY and AAP Task Force On Sudden Infant Death Syndrome. SIDS and other sleep-related infant deaths: Evidence base for 2016 updated recommendations for a safe infant sleeping environment. *Pediatrics* 2016, 138(5): e20162940.
- 4) Fleming PJ, Gilbert R, Azaz Y. Interaction between bedding and sleeping position in the sudden infant death syndrome: A population based case-control study. *BMJ* 1990, 301(6743): 85-9.
- 5) Ponsonby A-L, Dwyer T, Gibbons LE, Cochrane JA, Jones ME, McCall MJ. Thermal environment and sudden infant death syndrome: Case-control study. *BMJ* 1992, 304(6822): 277-82.
- 6) Ponsonby A-L, Dwyer T, Gibbons LE, Cochrane JA, Wang Y-G. Factors potentiating the risk of sudden infant death syndrome associated with the prone position. *N Engl J Med* 1993, 329(6): 377-82.
- 7) Iyasu S, Randall LL, Welty TK, et al. Risk factors for sudden infant death syndrome among Northern Plains Indians. *JAMA* 2002, 288(21): 2717-23.