

こども家庭庁メーリングリストへ公表

11月は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の対策強化月間です

～睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう～

乳幼児突然死症候群(SIDS)は12月以降の冬期に発症しやすい傾向があることから、こども家庭庁は、毎年11月を乳幼児突然死症候群(SIDS)の対策強化月間と定め、SIDSに対する社会的関心を喚起するため、発症率を低くするポイントなどの重点的な普及啓発活動を実施しています。(※対策強化月間は平成11年度から実施しています。)

今年度の対策強化月間では、厚生労働省をはじめ、関係行政機関、関係団体などにおいて、さまざまな普及啓発活動を行うなど、SIDSの予防に関する取組等の推進を図ります。

<主な取組>

- ・SIDSの発症リスクを低くするための3つのポイント(次ページ参照)について、ポスターやリーフレットの活用による全国的な啓発活動を実施。
 - ①1歳になるまでは、「あおむけ」に寝かせましょう
 - ②無理のない範囲で母乳育児を
 - ③保護者等はたばこをやめる
- ・「乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版)」(平成24年10月公表)の周知・普及(別紙1)。
- ・健やか親子21推進本部参加団体(別紙2)に対して発症率を低くするポイントなどの周知や普及について協力を依頼。
- ・関係行政機関、関係団体等を通じて、医療機関等に対し「乳幼児突然死症候群(SIDS)診断ガイドライン(第2版)」の内容を参考とし、乳幼児の死体検案(死体について死亡の事実を医学的に確認すること)を行う際は、SIDSと虐待または窒息事故とを鑑別するために的確な対応を行うことと、必要に応じて保護者に対し解剖を受けるよう勧めるなどの対応を依頼。

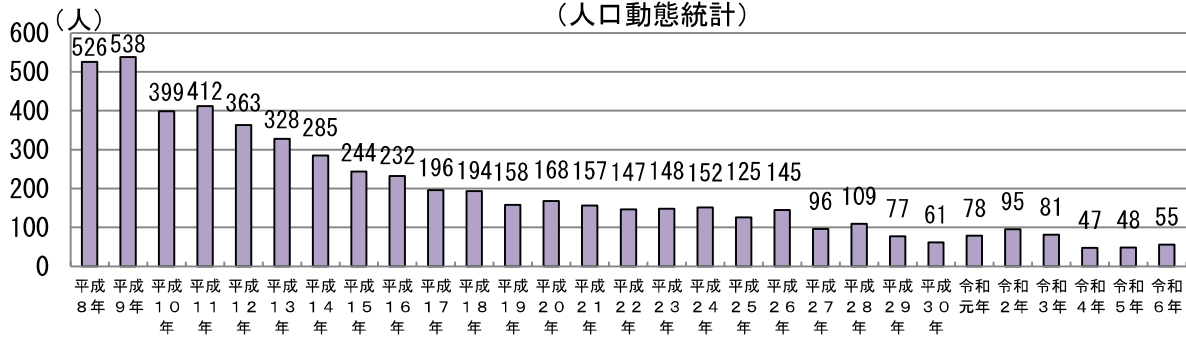
【期日】令和7年11月1日(土)から11月30日(日)まで

【主唱】こども家庭庁

SIDS とは

- SIDS は、それまで大きな異常のきざしが無いのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまふ原因不明の病気で、**窒息などの事故とは異なります。**
- 令和 6 年には 55 名の乳幼児が SIDS で亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第 3 位となっています。

乳幼児突然死症候群死亡者数の推移
(人口動態統計)



乳幼児突然死症候群(SIDS)発症リスクを低くするための3つのポイント

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により、SIDS の発症率が低くなるというデータがあります。**

■ 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りますが、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。

■ 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。

■ 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。乳幼児の周囲で誰か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。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」も生まれた後に SIDS の発生要因になります。こどもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

乳幼児突然死症候群(SIDS)について、よくあるご質問

質問 1 : 赤ちゃんが睡眠中に寝返りをして、うつぶせ寝の姿勢になった場合は、赤ちゃんを再びあおむけ寝の姿勢に戻す必要がありますか？

回答 1 : 寝返りは、赤ちゃんの成長にとって重要で自然な発達過程です。米国国立衛生研究所（および米国小児科学会）によると、赤ちゃんがあおむけからうつぶせと、うつぶせからあおむけのどちら側からでも自分で寝返りができるようになったら、あおむけ寝の姿勢に戻す必要はないとされています。SIDS のリスクを減らすために重要なのは、眠り始めるときにあおむけ寝の姿勢にしてあげることと、寝返りをした時に備えて赤ちゃんの周囲に柔らかな寝具を置かないようにすることです。

質問 2 : 赤ちゃんをあおむけ寝の姿勢にした場合、赤ちゃんは唾液や吐乳などによって窒息しませんか？

回答 2 : 健康な赤ちゃんであれば、通常、反射により飲み込んだり、咳（せき）をして吐き出したりします。米国国立衛生研究所によると、赤ちゃんはあおむけ寝の姿勢の方が、飲み込んだり吐き出したりしやすいのではないかと考えられています。ただし、病気などで医療機関を受診中の赤ちゃんについては、医師の指示に従ってください。

質問 3 : 赤ちゃんの睡眠について、SIDS の他にも気をつけることはありますか？

回答 3 : 睡眠中の窒息事故にも注意が必要です。注意ポイントとしては、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、赤ちゃんの頭や身体がはさまれないよう、周囲の隙間をなくしましょう。また、鼻や口がふさがれないよう寝床には何も置かず、寝具は平坦で硬めのものを、できるだけ掛け布団は使わず、スリーパーなどの着るもので温度調整をするようにしましょう。

別紙 1 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>

別紙 2 健やか親子 21 推進本部参加団体

別紙 3 普及啓発用ポスター（発症率を低くするポイント）

別紙 4 普及啓発用リーフレット（発症率を低くするポイント）

【照会先】

こども家庭庁成育局母子保健課

石丸、古谷、中村

(代表電話) 03(6771)8030

(直通電話) 03(6862)0506