

乳幼児突然死症候群（SIDS）

石川こどもクリニック 石川和夫 先生

文字どおり、元気だった赤ちゃんが、ある日突然に亡くなってしまう病気で、英語の病名の頭文字をとって SIDS(=シズ)と呼ばれています。

古くは、旧約聖書にも記載されている病気ですが、未だにその原因がわかっていません。しかし、最近の研究から赤ちゃんの育児環境に気をつけることで、SIDS の発生を減らせることが分かってきました。

SIDS を少なくするために

1、赤ちゃんは仰向け寝で育てましょう。ただし、医師の勧めでうつぶせ寝を必要とする子は、

その指導を正しく守りましょう。

2、妊娠中や、赤ちゃんの周囲で、たばこを吸わないようにしましょう。

3、できるだけ母乳で育てるようにしましょう。

その他、次のことに気をつけることも大切です。

① 赤ちゃんを暖めすぎないようにしましょう。

② 赤ちゃんを長い時間、一人にしないようにしましょう。

これら一つひとつが直接 SIDS の原因となるわけではありません。これら全てを守っても SIDS となる子もいます。逆に、守らなくてもほとんどの赤ちゃんは SIDS になりません。

しかし、これらの育児環境に気をつけるキャンペーンを始めたところ、SIDS の発生が急激に減少したと、世界各国から報告されています。日本でも、平成 10 年に同様のキャンペーンを始めたところ同年の SIDS 死亡が 25%減少しました。元気だった赤ちゃんが、原因不明で突然亡くなると、親の不注意ではないか等と言われがちです。しかし、SIDS は病気なのです。親の不注意による死亡とは違います。そのことを、我々一人ひとりが理解する必要があります。

将来、必ず原因は究明されるはずですが、それまでは赤ちゃんを、できるだけその危険に近づけないよう注意しましょう。
