



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

11月は
SIDS対策
強化月間
です。



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、
SIDSの発症率が低くなる
というデータがあります。

ね 寝ている あか 赤ちゃんの いのちを まも 守るために

エスアイディーエス し SIDSを知っていますか？

にゅうよう し とつ ぜん し しょうこう ぐん エスアイディーエス
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無いのに、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。

すい みんちゅう あか し ぼう げん いん
睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、
エスアイディーエス ちっ そく し こ
SIDSのほか、窒息などによる事故があります。
ちっ そく よ ぼう さく うら めん らん
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に応じています。



1 さい 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 む り はん い 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の発症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の発症要因になります。

4 あたためすぎには 注意しましょう



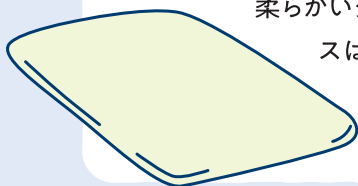
赤ちゃんの過度な保温によって、SIDSの
発症率が上がります。赤ちゃんの胸元を触ってみて、汗ばんでいる
場合には、着るものや室温で調整しましょう。

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。

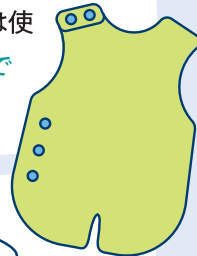
1 寝具は硬めで傾斜のないものを

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。

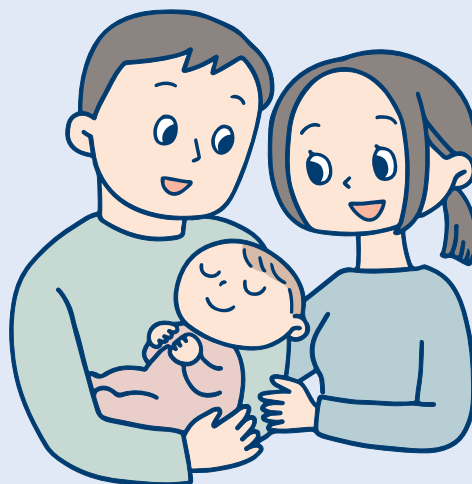


■以下の場合の添い寝は特に危険です。

- 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、できることから始めてみませんか。



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