

「保育睡眠中の突然死について」

託児ママ マミーサービス 中村徳子

保育者の皆様が、睡眠中のSIDS（乳幼児突然死症候群）から大切なお子様を守るために、ずっと前から懸命な取り組みをされてこられたことを存じています。保育中の突然死が3歳未満の睡眠中に多く起こっており、発生時の状況がSIDSとよく似ていることが近年、分かりました。今回、SIDSのお話しが中心となりますが、その内容を3歳未満までのお子様にあてはめていただいた上で、皆様のご参考および、日々の取り組みの再確認となりましたら嬉しいです。

1. SIDSの経験から。
2. 保育施設でのSIDS発症状況。

SIDSによる睡眠中の呼吸停止は、突然起こります。そしてお子様の呼吸が余りにも静かに止まります。うつぶせ寝の状態で見られることが多いです。また、仰向き寝、横向き寝の場合もあります。

寝られているお子様を側で見ておられても、健やかに寝られていらっしゃるように見えます。お顔の表情や体の動きなどからも、異常を感じるサインが出ないため、呼吸停止直後に気づくことがとても難しいです。それはSIDSと発症状況が似ているALTE（乳幼児突発性危急事態）[1\)](#)も同様です。

3. 保育施設でのSIDS予防の取り組み。

①お子様を仰向け寝にしましょう。

SIDSによる呼吸停止は、お子様の無呼吸に気づいた時点で、すでに低酸素の状態が進んでいる場合が多いため、予防がとても重要となります。保育現場で取り組める予防法として、仰向け寝はとても重要です。さらにSIDSの因子を減らすため、寝返りによる仰向け寝からのうつぶせ、横向きへの体位変化時も、すぐ仰向けに戻しましょう。

◎うつぶせ寝・横向き寝のSIDS発症リスクは、仰向け寝の2~3倍です。

家庭以外の場での慣れないうつ伏せ寝は、赤ちゃんがSIDSに陥る危険性が極端に高くなります。その危険性は、あお向け寝の場合と比較して18倍です。[2\)](#)

②フンは顔にかからないよう首から下に掛けましょう。

③お子様をあたため過ぎないようにしましょう。

④タイマーを活用した予防法と、いち早くお子様の異常に気付く方法。

SIDSによる呼吸停止は、最後の呼吸確認からわずかな時間の間にも起

- こります。そのため、タイマーを使った定期的な睡眠チェックが有用です。
- ◎お子様の体に優しく触れることで、呼吸確認と併せて、確認直後に起こるかもしれないSIDSの予防も同時に実施できます。
 - ◎定期的な睡眠チェックは、SIDSなどの呼吸停止にいち早く気付けるだけでなく、お子様の突然の事故予防、体調急変時のいち早い発見にもつながります。

※睡眠チェックの注意点

- お子様が仰向け寝でも、確実に呼吸をされていることを確認しましょう。口鼻が閉塞していないから大丈夫、気になるようなこともないし、健やかな寝顔だから大丈夫という思い込みや、目視による確認は、SIDSによる呼吸停止を見逃してしまう可能性があるので注意してください。
- ◎お子様を側で見ていると分からないのがSIDSによる呼吸停止です。お子様をしっかり見ているから大丈夫と安心しないでください。それは他の保育睡眠中の突然死も同様です。

※睡眠チェック表使用の利点

- ◎お子様の健やかな保育につながるだけでなく、保育者自身のSIDS予防取り組みへの意識がさらに高まります。
- ◎万が一、SIDSをはじめ緊急事態が起きた場合、詳しい状況をご家族様、警察にご説明できます。(お子様が来園されてからの様子をご家族様へお伝えできますよう、保育日誌などの記録も大切です。)

4. 万が一、お子様の呼吸停止を発見した時の対応。

保育施設で、お子様の睡眠中の呼吸停止に気づかれた時、その時点では、呼吸停止の原因(病気・事故)が分からないことが多いです。しかし、お子様に重大な事が起こっていることは間違いありませんので、協力して、いち早い119番通報と心肺蘇生等の必要な手当を実施してください。

とても悲しいことですが、懸命にお子様の手当をされても救命がかなわない場合もあります。しかし、手当を実施することによりお子様が救命される可能性が高くなりますので、あきらめることなく救急隊へ引き継ぐまで続けてください。

※一層の救命につなげるために、お子様の「急変」*にいち早く気づくことも大切です。

「急変」 *呼吸停止、心臓停止あるいはそれが疑われる状態。

*極端に顔色が悪いとき。

*ぐたっと虚脱状態のようになられたとき。

- *意識がなくなっているように感じたとき。
- *刺激に対して反応が弱くなられたとき。
- *お子様の様子がいつもとは違う、何かおかしいと感じたとき等。

※「口頭指導」＋電話のハンズフリー機能活用。

119番通報時、もしどのような手当をしていいのか迷った場合は、消防司令課員より口頭で対応方法を教えて頂けます（「口頭指導」といいます）。あわせて、コードレス電話や携帯電話のハンズフリー機能も活用することで、電話を持たないで、口頭指導をして頂けます。

（緊急時に備え、ハンズフリーへの切り替え、音声を大きくできるよう、普段からの確認が必要です。）

5. 預かり初期のSIDS発症リスクについて。

保育関係者対象の調査（31事例：2006年）からわかったこと **3)**

①初めてのご利用から1カ月以内のSIDS発症率が、他の月（2カ月～12カ月）と比べて、約55%と高かったです。1カ月の中では特に1週間以内の発症が多く、さらに初日の発症率が高かったです。それらはアメリカ小児科学会の報告※と近似していました。

②発見時の体位はうつぶせ寝が多かったです（61%）。

③体調不良のお子様が多かったです。

※アメリカ小児科学会の報告（2004年） **4)**

アメリカで発症したSIDS（年間2500件）の中で、保育中の発症は、全体の20%（500件）でした。その内、預かり初期1週間以内に全体の3分の1、さらにその50%が初日に発症していました。

※この調査は、皆様の「子どもの命を無駄にしたくない、もう誰にも悲しい思いをしてほしくない」との強い思いから、実現いたしました。

6. 認可保育園の死亡事例（日本スポーツ振興センター情報より）

2005年～2012年のセンターの事例から、睡眠中にお亡くなりになられたお子様について調べました（2013年確認）。 **5)**

◎睡眠中の死亡人数：26名

◎年齢別：乳児6名（23%）、1歳児13名（50%）、2歳児4名（15%）、3歳児1名（4%）、4歳児1名（4%）、5歳児1名（4%）

◎死因：窒息死：乳児1名、突然死：25名

※1歳児の死亡が乳児より多かったです。

※乳児・1歳児・2歳児は全体の88%でした。

厚生労働省発表の「事故報告」では、以前から認可外保育施設での睡眠中の死亡の多さが指摘されています。一方、認可保育園の中では、1歳児の睡眠中の突然死が乳児より多いことが分かりました。これらのことから、保育の中では、乳児だけでなく1歳を超えても突然死の注意が必要ということが分かりました。あわせて、認可保育園、認可外保育施設どちらにも共通すると考えられること*を検証していくことも、保育全体の睡眠中の突然死予防に、一層、つながっていくと考えています。

*共通すると考えられること。

預かり初期、体調が悪い、発見時の体位、保育園での愛着形成状況。

7. 日本とアメリカの取り組みの違い。

アメリカのSIDS予防取り組みは、日本と全て同じではありません。

◎睡眠中のチェックは推奨されていません。

◎お子様が自由に寝返りできるようになられてからは、仰向け寝からうつぶせへの体位変化後、そのままいいと考えられています。

8. 保護者の皆様へSIDSに関する情報提供をさせて頂く方法。

(「小さな灯を守って」(リーフレット)を活用)

保育睡眠中のSIDSを予防するためには、保護者のご協力もあわせて必要です。同時にそれは、ご家庭でのSIDS予防、睡眠中の事故予防にもつながります。しかし、SIDSについて保護者へお話される際、育児不安をもたれてしまうのではないかと、どのようにお話させて頂いていいのかわからないとご相談される保育者が以前から多いです。

「小さな灯を守って」は、保護者の皆様が育児不安をできるだけもたれないよう、SIDS家族の会が配慮して制作されておられますので、保護者の皆様へSIDSについて、ご説明される際にとっても有用です。あわせて、SIDS情報のご提供は、保護者との信頼関係構築にも一層つながります。

◎「小さな灯を守って」に書かれている内容を、そのままお伝え頂けましたら大丈夫です。

9. SIDSを経験した保育者の思い。

SIDSを経験した保育者は、保育のプロとして、また一人の人間として、大切なお子様の命をお守りできなかった申し訳ない思い、悔い、悲しみをずっと持ち続けます。さらに、不安や苦しみ、様々な対応について相談ができて、ところがほしいと強く希望されています。

アメリカでは大分前から、SIDSを経験した保育者のサポートにも力が入られています。それは当事者となられた保育者の心を救うと共に、ご家族様

への誠心誠意の対応にも一層つながっていると、SIDSを経験した保育者の手記(6)や、サポート経験からも実感しています。それだけに、日本でもSIDSをはじめ突然死を経験した保育者のサポートシステムが、一日も早く実現することを願っています。

最後に

1997年、京都市で開催されたSIDS家族の会オープンフォーラムに初めて参加させて頂きました。その中で、ご来賓のルイス・P・リップシット先生(当時ブラウン大学教授)に頂いたお言葉「SIDSの研究には、家族、研究者、そして保育者の協力も必要」から、いつか保育の側からもSIDSの研究にご協力させて頂けるようになりたいと思いました。仁志田博司先生と福井ステファニーさん(SIDS家族の会元理事長)のお陰で、2006年にやっとその一歩を踏み出すことができましたことを感謝しています。

ご参考

◎「保育施設内で発生した死亡事案」

小保内俊雅 五島弘樹 遠藤郁夫 帆足英一 仁志田博司

日本小児科学会雑誌 第118巻11号 p1628-1635 2014

<http://www.blog.crn.or.jp/lab/09/06.html>

◎「保育睡眠中の突然死予防プログラム」 保育中の突然死予防研修推進会

<http://www.ne.jp/asahi/master/lfsfa/pdf.html>

◎ 職種別 SIDSに対応するためのガイドライン

「あなたがSIDSに出会ったら」

NPO法人 SIDS家族の会 出版物 <http://www.sids.gr.jp/>

◎「保育関係者向けSIDS資料」 託児ママ マミーサービス

http://sids2000.main.jp/20151013_02.pdf

1) ALTE (乳幼児突発性危急事態)

睡眠中のお子様が、顔色が悪くなったり呼吸が停止して発見されます。SIDSとは違い状態が悪くても救命できる疾患ですが、低酸素脳症など重い障害が残られる場合もあります。

2) American Academy of Pediatrics : REDUCING THE RISK OF SIDS IN CHILD CARE (2008)

- 3) 「保育預かり初期のストレスとSIDS危険因子の関係について」
伊東和雄 中村徳子 小児保健研究 第65巻6号 p836-839 2006
<http://www.blog.crn.or.jp/lab/09/01.html>
- 4) American Academy of Pediatrics : REDUCING THE RISK OF SIDS IN CHILD CARE
(2004)
- 5) 「学校の管理下の死亡・障害事例と事故防止の留意点」
(平成17年版～24年版) 独立行政法人 日本スポーツ振興センター
- 6) 「後悔よりも安全を」
「私は、自宅で18年間乳幼児を預かって保育を行っており、それが私の仕事です。しかし、[ある日]、私の人生を根本から覆すような出来事が起きたのです。保育をしている自宅で、SIDSが起きてしまったんです。」(和訳)
シャロン・ラッセル『SIDSと保育従事者への影響』からの引用
American Academy of Pediatrics : REDUCING THE RISK OF SIDS IN CHILD CARE
(2008)
-

プロフィール

- * 託児ママ マミーサービス 代表
- * NPO法人SIDS家族の会 医学アドバイザー
- * 保育中の突然死予防研修推進会メンバー
- * 日本臨床救急医学会 バイスタンダーサポート検討特別委員会委員

元認可外保育施設園長です。保育経験者の立場から、SIDSをはじめ保育睡眠中の突然死予防活動、保育施設で突然死を経験された保育者・保護者のサポート活動、応急手当普及活動をさせて頂いております。2015年から、有志で「保育中の突然死予防研修推進会」活動をスタートし、保育睡眠中の突然死予防プログラム普及を始めました。