

乳幼児の睡眠中突然死防ぐには

保育施設での預かり始めに集中

保育園などで乳幼児が眠っているときに突然亡くなる事象は、預かり始めに目立つという。環境変化による心理的なストレスや、うつせ寝、たばこなどが複合的に影響するとみられる。専門家は、突然死の引き金になり得るさまざまなストレスを家庭や保育施設で減らす大切さを強調する。

(衣川圭)

子ども家庭庁などによると、保育施設での睡眠中の死亡数は毎年10人以上だったが年々減り、2022年は2件だった。広島市に事務局がある「保育中の突然死予防研修推進会」を有志とつづけたマスタートワークス(静岡県沼津市)の代表、伊東和雄さんは「施設が安全管理を続けた効果が出ている」と説明する。ただ、防げたかもしれない死亡もまだあり「乳幼児の命を守るために過去の事例から学んでほしい」と願う。

保育施設で亡くなった59人を調べた日本の研究では、0〜2歳児

睡眠時の突然死を減らすために知ってほしいこと

あ おむけて寝かせる	た ばこに近づけない	ふ かふかな布団は避けて
慣 れない環境は苦手		で きるだけ母乳で育児
体 調不良に注意	体 を温め過ぎない	心 肺蘇生は人工呼吸も

※保育中の突然死予防研修推進会への取材やSIDS家族の会のパンフレットを基に作成

環境の変化 心身にストレス 家でも「あおむけ寝」徹底を

の死亡が9割を占めた。睡眠中が50人(84・7%)と目立ち、内訳は、感染症などの病気9人▽乳幼児突然死症候群(SIDS)9人▽窒息4人―で、過半数は原因不明だった。

睡眠中の死亡のすべてがSIDSではない。SIDSは過去の病気や健康状態などから死亡が予測できず、解剖しても原因がはっきりしないもの。窒息とも異なり、健やかな寝顔のまま亡くなっていたという報告が多いという。生後半年までに多いものの、1歳を過ぎて起きることもある。

睡眠中の死亡を防ぐために、家庭や保育施設で何ができるのか。伊東さんが重視するのは、子どもの環境変化によるストレスへの配慮とあおむけ寝の徹底だ。

伊東さんたちの研究で分かったのは、乳幼児を預かり始めて1カ月以内にSIDSが集中していることだった。「大人でも初めての職場に行くときは不安を感じるはず。子どもは登園当初は大きなストレスを受ける」。慣らし保育は、

子どもの様子を見ながら内容や期間を決めてほしいとアドバイスする。


乳幼児の疲れや感染症などの体調不良も突然死のリスクになる。スウェーデンからは、赤ちゃん連れでアウトドア活動や旅行する機会が増え、体調不良が原因とみられるSIDSが増えているという報告もある。長時間、乗用車で移動する帰省も子どもが想像以上に疲れることに思いをはせたい。

SIDSになりにくいといわれる「あおむけ寝」も徹底したい。うつせ寝は、無呼吸になったときの覚醒が遅れるとみられる。横向きで寝始めてもううつせになりやすい。保育園などでの睡眠チェックは目視だけでなく、子どもの体に触れながら呼吸などを確認することが、SIDSの予防や体調急変の早期発見につながる。

家庭では、うつせ寝以外にもたばこに注意が必要だ。伊東さんは「ニコチンも覚醒反応を遅らせる」と強調する。母乳で育てた方がいいとされるのも、母乳成分の影響というより、母親の動きで適度な覚醒が得られるのではないかという見方がある。

SIDSで亡くなった直後は、体温が高く、発汗していたとの報告もある。頭まで布団にくるんだり、部屋を暖め過ぎたりもしない方がいいだろう。ふかふかの布団で寝かせるのも避けたい。乳幼児の心肺停止は、心臓のけいれんではなく呼吸停止が原因で起きることが多いので、蘇生の際は人工呼吸を省かないことがポイントだ。

睡眠中の突然死を詳しく学ぶには

パンフレット	小さな灯を守って ～育児と保育に携わる方へ～ NPO法人SIDS家族の会	
本	赤ちゃんの命を守るあおむけ寝 ～乳幼児突然死症候群にならないために～ 仁志田博司著(東京書籍)	
動画	保育環境における 突然死を防ぐために 保育中の突然死予防研修推進会	