

## 保育睡眠中の見守りのポイント

(2019年作成・2020年更新)

中村 徳子 託児ママ マミーサービス代表  
保育中の突然死予防研修推進会メンバー  
NPO 法人 SIDS 家族の会 医学アドバイザー

はじめに この資料は、保育に携わる皆様が SIDS（乳幼児突然死症候群）予防のために、お役立て頂きますことを願い、作成させて頂きました。

\*この資料は保育関係者用のため、書かれている内容はご家庭にはそのまま当てはまりません\*

### 保育施設向け SIDS を予防するための対策等

SIDS は、保育者が眠られているお子様を側で見守っておられても、お顔の表情や体の動きなどから異常を感じるようなサインが出ないため、呼吸停止直前、直後であっても、お子様の急変に気付くことが難しい病気です。(SIDS による呼吸停止は、保育者の知識、経験からも予測できない状況で起こります。)

現在も確実に SIDS を予防する方法は確立されていませんが、保育現場で実施できる予防法と、いち早く呼吸停止を発見する方法、呼吸停止発見時の対応など、それぞれのポイントをまとめました。これらを知ったうえで保育を行うことは、お子様の命をさらに守ることにつながります。

また、近年は睡眠チェックと併せて睡眠センサーも広く利用され始めているので、機器を選ぶ際のポイントなども記載しています。

### 保育施設での対策ポイント

① SIDS は「預かり初期」に発症リスクが高いことが分かっています。

※それぞれのお子様の体調、状態に合わせた慣らし保育はとても大切です。

アメリカでは、預かり 1 週間以内に SIDS が全体の 3 分 1、さらにその半数が初日に発症しています。※注 1 2006 年の国内調査でも、アメリカと近似した結果が出ました。さらに、預かりから 1 か月以内の発症は、全体の 54.8% と多く、預かり初期の 1 ヶ月間における SIDS 危険度は、1~2 ヶ月の 4 倍、2 ヶ月~1 年以内の 17 倍もの差がありました。※注 2

(分析には含めていませんが、ALTE (乳幼児突発性危急事態) も数例あり、SIDS 同様に預かり 1 か月以内に高率で発症していました。)

② 日本スポーツ振興センターの睡眠中の突然死(病気)情報 (認可保育園 2005 年~2012 年) ※注 3

睡眠中の死亡事案 26 名 (突然死 25 名・窒息死 0 歳 1 名)

突然死 25 名中、0 歳~2 歳のお子様は 22 名 (88%) です。

【0 歳 : 5 名 1 歳 : 13 名 2 歳 : 4 名 3 歳~5 歳 : 各 1 名】

◎年齢別では、1 歳児の突然死が最も多かったです。

◎発症年齢などから、SIDS 以外の突然死も少なくないのではないかと推察しています。

※ご参考「保育睡眠中の突然死予防プログラム」※注4

(SIDSをはじめ、保育睡眠中の突然死について、個人・職場などで学ぶことができます。)

- ③ お子様が睡眠中、寝返りでうつ伏せ・横向きになられた時は、すぐ仰向けに戻しましょう。  
仰向け寝からうつ伏せへの体位変化後、短時間の間に SIDS による呼吸停止が起きている事案を複数お聞きしているからです。  
※「寝かせる時だけだから」と、うつ伏せ寝にしないようにしましょう。  
※SIDS は病気です。お子様がうつ伏せ寝で口・鼻が閉塞していない状態・横向き寝・仰向け寝でも発症します。
- ④ うつ伏せ寝の習慣があるお子様は、仰向け寝の習慣をつけていきましょう。  
保護者のご協力を頂くためには、SIDS について保護者へお伝えさせて頂くことも必要です。※注5  
それは、ご家庭での SIDS 予防だけでなく、事故予防にもつながります。
- ⑤ 睡眠チェックは、お子様に優しく触れることで、「生きている確認」と、「刺激による予防」を同時に短時間で実施できます。  
※目視によるチェックは、SIDS による呼吸停止に気付くことが難しいです。
- ⑥ 睡眠中の部屋は暗くしないよう、布団がお顔に掛からないようにしてください。  
「お顔の表情がよく見えるよう」「呼吸がこもらないよう」にするためです。  
(部屋が暗い場合は、カーテンを開けたり電気をつけるなど、調整してください。)
- ⑦ 睡眠チェックは、タイマーによる確認が有効です。  
チェックが1回でも抜けることが無いよう、継続していくことが大切です。  
それは、チェック表の信頼性だけでなく、お子様の健やかな保育にも一層、つながります。
- ⑧ 睡眠チェックは、SIDS の予防だけではなく、突然の事故予防や、けいれん・嘔吐・発熱など、体調急変時の早期発見・対応もできます。  
また、お子様が汗をかいておられたら室温調整、かけ布団を減らすなど、きめ細やかな対応もできますので、健やかな保育にも一層、つながります。
- ⑨ 保育施設での睡眠用センサーの導入は、睡眠チェックの補助としてだけでなく、睡眠チェックに取り組まれる保育者の精神面にも有用と考えています。ただし、睡眠用センサーは保育者の代わりではありません。そのため、「センサーがあれば、睡眠チェックを省略できる、チェックする頻度を減らせる」という誤解はしないでください。

#### 睡眠用センサーについて

- ① 睡眠用センサーは、保育者による睡眠チェックの補助サポートとしての利用が前提です。

- ② 保育睡眠中、本体センサーのアラーム音による複数の呼吸回復事案から、音による刺激が覚醒につながる場合もあると考えています。そのことから、誤作動で鳴ったと思われるアラームでも、お子様の状態、アラームの回数など、充分注意してください。また、参考情報としてアメリカのマサチューセッツ総合病院では、SIDSを発症された数人のお子様全例に生前徐脈が見られたことに気づかれ、徐脈のあるお子様には全てモニターをつけるようにされたところ、1984年以來、お一人もSIDSを発症していないとの報告(1990年)があります。※注6
- ③ ②より、睡眠用センサーのアラーム音による体動低下時の覚醒効果も期待しています。センサーには、本体にアラームが鳴る機器と、鳴らない機器があります。※

※本体にアラームが内蔵されている睡眠用センサー（下記は一部です）

○バルーン・マット型 2WAY：ベビーブレス R

日本ルフト株式会社 TEL 03-3518-2001

URL [https://www.nihon-rufuto.com/myadmin/rufuto\\_news/wp-content/uploads/2019/06/BBR\\_Flyer.pdf](https://www.nihon-rufuto.com/myadmin/rufuto_news/wp-content/uploads/2019/06/BBR_Flyer.pdf)

○マット型：シエスタ BeBe グローバル電子株式会社

TEL 03-3260-1107 URL [www.gec-tokyo.co.jp/siesta-bebe](http://www.gec-tokyo.co.jp/siesta-bebe)

- ④ 注意：タブレット等遠隔でモニタリングされる場合、以下2点を必ずご確認ください。
- ・機器の無線の接続状況。
  - ・無線アプリの設定対象のお子様と、実際にセンサーを利用されているお子様の相違。（設定対象と相違するお子様のモニタリングを予防するためです。）

### 緊急時の対応

マニュアル作成時のご参考にして頂けましたら幸いです。

- ① 電話機の側に園の住所、電話番号など消防へ伝える内容を記載した緊急連絡票を掲示しておきましょう。
- ※119番通報時、慌ててしまい必要な情報を適切に伝えられない場合があるためです。
- ② お子様の緊急事態に気づいたら、大声で周囲に知らせると共に、心肺蘇生など必要な応急手当を実施しましょう。一刻を争う中、お子様をその場に残留して、他の職員を呼びに行かないでください。
- ③ お子様への対処方法が分からない場合、119番通報時に「口頭指導」※を仰ぎ、救急隊が来られるまで、その指示に従ってください。
- ※ 通信指令員より対処方法を教えて頂けます。このことを「口頭指導」といいます。

- ④ 「口頭指導」時は、電話のハンズフリー機能を活用しましょう。
- ※ 通信指令員の声が聞きとれるよう、電話の受信音量を大きくしてください。
- ◎ 災害時も含め、緊急時にすぐ連絡ができるよう、携帯電話を保育者が常時、携帯している保育園もあります。
- ⑤ 救急隊が保育園に到着されても、「交代します」と声をかけられるまで、応急手当を続けましょう。
- ⑥ 心肺蘇生などが学べる学習キット（マネキン・DVD など）
- ・ ミニアン：小児・成人の心肺蘇生・AED など学習できます。（約 30 分）
  - ・ ミニベビー：乳児の心肺蘇生・気道異物除去が学習できます。（約 20 分）
- レールダル メディカル ジャパン株式会社 TEL 0120-309-060
- ※定期的な救命講習会の受講と共に、学ばれたことを忘れないために復習も必要です。

※注 1 American Academy of Pediatrics : REDUCING THE RISK OF SIDS IN CHILD CARE. Copyright©2004 アメリカ小児科学会

※注 2 論文：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 2006 年 第 65 巻第 6 号 836-839

※注 3 認可保育園でのお子様の睡眠中の死亡に関する死因と年齢について（2013 年作成）  
日本スポーツ振興センター 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～平成 24 年版）より、睡眠中にお亡くなりになられたお子様の人数、ご年齢、死因を調べました。

※注 4 保育睡眠中の突然死予防プログラム URL <https://www.ne.jp/asahi/master/lfsa/childrens/>  
プログラム運営：保育中の突然死予防研修推進会（メンバー：伊東・森・中村）  
（「L.S.F.A.-Children's」と検索いただきましたら探しやすいです。）

※注 5 SIDS について保護者へお伝えする方法  
「小さな灯を守って SIDS（乳幼児突然死症候群）から赤ちゃんを守るために」の活用が有効です。（NPO 法人 SIDS 家族の会発行 リーフレット 1 部：30 円）  
◎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、ご相談される保育者が多いです。「小さな灯を守って」は、保護者が育児不安をできるだけもたれないよう配慮して制作されておられ、説明用としても有用です。  
（「SIDS 家族の会 小さな灯を守って」と検索いただきましたら探しやすいです。）

※注 6 「ゆりかごの死—乳幼児突然死症候群(SIDS)の光と影」P400 より（著者：阿部寿美代氏）