

保育者の皆さんは、限られた人員で、睡眠のペースも個人差がある中、日々変化する子どもたちの体調や機嫌などの情報と、実際の状況を総合的に判断しながら睡眠チェックを実施していることでしょう。保育者にとって睡眠チェックは、緊張感を伴う業務のひとつです。睡眠チェックが、突然発症するSIDSをはじめとする突然死を防ぐため、子どもの命に関わる欠かすことのできない業務だからこ

そ、保育者の精神的な負担はより大きくなります。人による睡眠チェックの業務をサポートするのが、睡眠センサーです。人では確認が難しい項目の検知ができるなど、保育者とセンサーのダブルチェックで、よりきめ細やかな子どもたちの睡眠管理につながります。睡眠センサーの活用は、睡眠チェックの補助を担うだけでなく、保育者の精神的負担を軽減することが期待できます。

睡眠センサーの種類と特徴

ウェアラブル型



- ・肌着やオムツにセンサーを取り付けて利用
- ・うつ伏せ寝の検知に優れている
- ・小型で簡単に装着できる
- ・体動や皮膚温度、脈拍をチェックできる製品もある
- ・比較的低価格で導入できる

マット型



- ・布団やマットレスの下、コットにセンサーを敷いて利用
- ・体動の検知に優れている
- ・睡眠環境を変えずに利用できる
- ・医療機関でも採用されるほど高精度な製品もある
- ・誤飲のリスクが少ない

モニター型



- ・天井などにカメラやセンサーを設置して利用
- ・頭の向きや体位の検知に優れている
- ・直接子どもに触れず衛生的
- ・映像記録を残せる製品もある
- ・1台で複数人をモニターできる

睡眠センサーは、特徴ごとに大きく3つの種類（ウェアラブル型・マット型・モニター型）に分かれます。センサーによっては、保育ICTシステムと連動できるものや、システムと一体化したものなどもあり、センサーで検知した項目の記録や睡眠チェックの入力、データの出力など保育業務の効率化につながります。また、異常を検知した際に本体からアラート音やランプで知らせる製品などもあります。

ここで忘れてはいけないのが、睡眠センサーは、あくまでも保育者による睡眠チェックの補助としての利用が前提だということです。「睡眠セン

サーがあれば、保育者による睡眠チェックをしなくてもいい」、「子どもに触れない目視のみのチェックで大丈夫」ということではありません。ですが、睡眠センサーは、補助ツールとして保育者の精神面にも強い味方になってくれます。人による睡眠チェックと睡眠センサーを併用しながら子どもを見守り続けることで、より安心安全な睡眠時間の実現につながるのではないのでしょうか。

睡眠センサーの導入を検討する際は、それぞれの特徴を参考に、自園に合った睡眠センサーを見つけてくださいね。

保育中の睡眠チェックと睡眠センサー

保育施設での睡眠時間は、乳幼児にとって生活リズムを整え、疲れた身体と頭を適度に休ませる大切な休息の時間です。それと同時に、睡眠中は、SIDS(乳幼児突然死症候群)の発症、ブランケットやタオル等による窒息などの重大事案が起こる危険性もあります。

こども家庭庁が公表した疾病を含む「令和5年教育・保育施設等における事故報告集計」によると、令和5年の保育施設での死亡事案6件中、睡眠中が4件で、年齢は0歳児が3名、1歳児が1名でした。保育施設での死亡事案の約67%が睡眠中に発生していることになります。

出典:「令和5年 教育・保育施設等における事故報告集計」(こども家庭庁 ホームページ) (参照 2024年12月24日)



保育睡眠中の注意点

- ① 預かり初期はSIDS発症リスクが高い
- ② 乳児だけでなく1歳児・2歳児も注意が必要
- ③ 子どもを仰向けに寝かせる
※ 医学上の理由で医師からうつぶせ寝を勧められている場合を除く
- ④ うつ伏せ・横向きになったらすぐ仰向けに戻す



睡眠チェックのポイント

- ・睡眠中の子どもに優しく触れて、反応(身体の動きなど)を確認しましょう。
- ・触れることが刺激となり、SIDSの予防にもつながります。
- ・目視のみの確認はNG。SIDSをはじめ突然死

全国の保育者の努力によって、保育施設での睡眠中の死亡事案は10年前と比べて減少しています。もちろん今後発生が0件になったとしても、子どもたちが安心して睡眠時間を過ごすため、そして何よりも子どもたちの命を守るために、保育施設における安全な睡眠環境の整備と睡眠チェックは、決して欠かすことができない業務です。

長年、SIDS予防活動に尽力されている中村徳子氏の「保育現場でのSIDSの予防と対応」を参考に、以下、保育睡眠中のSIDSをはじめとする乳幼児の突然死(疾病)を防ぐために保育現場で意識したい注意点と睡眠チェックのポイントをまとめました。 参考:「保育現場でのSIDSの予防と対応」(体動センサーシエスタBeBe ホームページ 執筆:中村 徳子) (参照 2024年12月24日)

- ⑤ 子どもを温め過ぎないようにする
- ⑥ 体調変化に気付けるよう部屋は暗くしすぎない
- ⑦ 睡眠チェックはタイマーを使って定期的に行う
- ⑧ 保護者と協力し仰向け寝の習慣をつけていく

につながる呼吸停止を見逃す可能性が高まります。呼吸停止の直前直後であっても、子どもの表情は、普段の健やかな寝顔と変わらないように見えます。 そのため、いち早く異常に気付くためには、触れて確認することが重要です。

インタビュー

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

認可外保育施設の元園長。運営していた保育施設でSIDSを経験。お子様の命を無駄にしてはならないとの思いから、1996年よりSIDS予防活動を始め。長年、保育関係者へSIDS予防・いち早い呼吸停止発見・対応方法等を伝え続けている。 HP:https://mommy-sids.com



インタビュー

アラート発生時の対応や 感じたことについて

アラート音を聞いた時に感じた
ことを教えてください

アラート①：職員室にいた園長、保育者は、「またスイッチを切らずに抱き上げたのかな？」という程度の気持ちで乳児室を覗きましたが、そうではないと分かり、皆「？」となりました。

アラート②：2度目も同日で、すぐに駆け付けて対応しました。センサーの使い方が間違っている？不具合？もしかして本当のアラートかも？と考え、販売店やメーカーに確認をしました。

アラート③：別のセンサーにして、電池も新しくした後にアラートが発生したので、びっくりしました。本児の状態を見て、恐怖を感じ、センサーの誤作動ではないと確信しました。

本児の異常を感じる前に、普段と違う様子や兆候、気になることはありましたか？

睡眠チェック時、いつもより強く触らないと反応がない時がありました。

アラート音が鳴った時の本児の様子を教えてください

センサー本体から予備警報やアラート音が鳴っても、よく寝ているという印象で、動いたり起きる気配はありませんでした。本児が、アラート音で目を覚ましたことはありません。名前を呼びながら触る、抱き上げる、軽く叩いて刺激を与えると、動き（呼吸・体動）が見れるという状態でした。

アラート発生時、施設では

アラート③の状況から、改めて園での睡眠環境・睡眠チェックの見直しを実施しました。

睡眠チェックは、必ず触って呼吸・体動を確認し、0歳児クラスの子エック間隔を、4分間隔に短縮しました。呼吸停止に備え、誰でも側にいる職員が迷わず、すぐ心肺蘇生を始めるよう申し合わせ、心肺蘇生とAED使用の訓練を行いました。

当時の状況から、睡眠センサーがなかったら園児の異常に気付くことができたと思いますか？

すぐに気付くことは難しかったと思います。実際に、異常に気付くことができたのは、睡眠センサーの予備警報やアラート音が鳴ったからです。

保育睡眠中のヒヤリ

経験談インタビュー

実際に、睡眠中の園児の呼吸に異常を感じる経験をした保育施設にお話を伺いました。施設では、マット型の睡眠センサーを使用しており、センサーのアラートが突然鳴ったのは、園児が入園してすぐのことでした。保育施設が異変に気付いてからどのように対応したか、その後の睡眠チェックや園の危機管理にどのような変化があったかなど、保育施設のご経験に基づいた大変貴重なインタビュー内容となっています。

概要

本児は、入園から1週間以内に複数回、睡眠センサーのアラートが発生。アラート前の予備警報も複数回発生している。入園から約1年の間に、20回以上のアラートが発生したが、基本的に保育者による定期的な睡眠チェックの際は異常がなく、アラートは睡眠チェックとチェックの間に発生していた。当該保育施設では、アラートが発生した直後から園長・保育者によって適切な対応がなされている。アラートは、睡眠チェック時、触って反応があることを確認した1分後に発生したことも複数回あった。

施設で利用している 睡眠センサーについて

- ・マット型の睡眠センサー
- ・一定時間、体動を検知しないとアラート発生
- ・アラート音は本体からも鳴る

時系列

入園3日目	2度の睡眠で2回のアラートが発生。
アラート①	睡眠チェック後、何度か寝返りをした直後に突然アラート発生。 苦しそうな様子はみられず、抱き起こすと目覚める。
アラート②	横向きでアラート発生。 胸の動きは確認できず。声を掛けても反応なし。すぐに抱き上げ軽く叩くと動きが戻る。
施設の対応	睡眠センサーの誤作動を疑い、メーカーに問い合わせ、以下を確認。 ・ 製造番号とコントローラー・マットの番号に相違ないか → 間違いなし ・ センサーの電池交換 → 問題なし ・ アラートが発生したセンサーを他児で使用 → 他児でアラート発生せず

本児に使用するセンサーをアラート①、②とは別の睡眠センサーに変更。

5日目	予備警報のあと、アラートが発生。
アラート③	仰向け寝でタオルケットは胸の下。胸の動きは確認しやすい状態。 アラート音が鳴り、すぐに隣の職員室にいた園長が本児の状況を確認。また保育室に在室していた睡眠チェック担当の保育者は、本児に駆け寄った。目視で胸の動きがなかったため、保育者が抱き上げて名前を呼んだり、軽く叩くと、呼吸・体動が確認できた。
施設の対応	保護者・管轄の自治体保育課へ報告。 家庭と保育施設での日々の健康状態と睡眠状態の記録、アラート発生時の状況を詳細に記録することにした。 見守りカメラを導入。本児の睡眠中の映像を記録する。 オンラインにてSIDS予防セミナーの開催があり受講。(講師：中村徳子) セミナーを参考にSIDS予防マニュアルを更新。

経験の中で感じたこと、気をつけていることを教えてください

メーカーに問い合わせ、行政に報告を行い、指導を受けましたが、不安、心配、怖さは消えませんでした。睡眠中、本児だけでなく、他の園児も「大丈夫かな？」と気が抜けず、「センサーが鳴ったらどうしよう」と怖かったです。そのような時に、SIDS予防セミナーを受講することができました。講義はとても他人ごととは思えず、とても参考になりました。

セミナーで「SIDSは、苦しまずに眠った状態で発症する」ということを知り、衝撃を受けましたが、実際に、アラートが発生している時の本児の様子は、まさしくその状態でした。睡眠チェックは「目視で」とおっしゃる方もいます。ですが、私たちはこの経験から、目視で見ただけでは「呼吸の有無」「生きている確認」をするのは難しく、触れて反応を確認する睡眠チェックが必要だと実感しています。



← 次のページへつづく

アラート経験後の変化や 取り組みについて

施設の安全に対する取り組みに変化はありましたか？

① 安全対策の強化

アラート発生後、睡眠センサーの他に、見守りカメラを導入しました。本児の確認頻度を増やして、アラート発生時は、担当以外の保育者もすぐに駆け付ける事ができるようにしました。また、施設の突然死予防マニュアルを更新したり、心肺蘇生などの訓練を実施しました。

② 保育者の意識の変化

アラートが発生する園児がいたこと、同時期にオンライン開催のSIDS予防セミナーを受講できたことで、施設全体の睡眠中の危機意識がさらに高くなりました。オンラインセミナーでは、多くの保育者が聴講でき、共通認識が持てたと実感しています。

入園したばかりで、保育者や環境になれない中でも、「眠れば環境に慣れる」と思っていました。が、慣れない間の睡眠は、「とても怖い、気を付けなければならぬ」という視点を持つようになりました。

保護者との情報の共有など、施設の取り組みを教えてください

入園前に保護者から家庭での睡眠状態について詳しく聞き取っています。SIDSについての説明や施設で取り組んでいる睡眠チエック、うつぶせ寝の園児は仰向けに戻していることを伝え、家庭でも仰向け寝をするよう勧めています。

また、保護者に説明する際に、睡眠チエックと併用して睡眠センサーを使用していること、どのような状態でアラートが発生することなど、具体的に説明をすることで、保育者の感覚値だけではなく共有することができ、保護者にとっても、安心材料になっていると感じています。また、家庭での睡眠状況など、園児の様子を保護者から聞くなど会話のきっかけにもなっています。

仰向け寝について考え方の変化や取り組みを教えてください

これまで、「仰向け寝が良い」ということはわかっていても、現場では園児の睡眠中にすることがたくさんあり、少しでも園児に長く寝ていてもらいたいという思いから、園児がうつ伏せ寝になっても「側にいるから大丈夫」と

か「うつ伏せの子にあおむけ寝は習慣づかない」などと思っていたことは事実です。

今回のことで、たとえ体位を変えても、「園児の命を守ることにまづが大事」と職員全員が意識しました。そして、うつ伏せ寝の子を根気よく仰向けにすることで、気が付けば、いつの間にかほとんどの子が大の字になって眠れるようになっていました。とにかく毎日の繰り返しと、関わる保育者全員が同じように取り組むことで、園児たちに仰向け寝の習慣が付いていったのだと思います。

預かり初期の突然死発症リスクについてどう思いますか？

実際、当園でも、本児の他にも預かり初期にアラートが発生した園児がいました。

その園児は、なかなか環境にも保育者にも慣れることができませんでした。そのような状態で、保育開始から数日後、仰向け寝の状態でアラートが発生しました。園児は、保育者がすぐに抱き起こしても寝ているように見える状態でした。

このことから、特に、まだ保育者や環境に慣れていない状態

の園児は、精神的にも体力的にもかなり負担がかかっている、睡眠中も細心の注意が必要だと思っています。

また、SIDS予防セミナーを受講して、睡眠中はSIDS以外の突然死にも注意が必要と知り、1歳を超えても、園児の体調や深い睡眠には気を付けています。

謝辞

大切なお子様の命を守りたいとの思いから、ご協力くださいました皆様に心より御礼申し上げます。
(中村徳子)



本インタビュー記事で回答いただいている睡眠チエックの時間間隔など取り組みの詳細は、施設の経験に基づいた独自のものです。必ずしもすべての施設で同じ方法を採用すべきという意図はなく、事例としてのご紹介です。