

## 乳幼児突然死症候群 (SIDS) と安全な睡眠環境の確保： ガイドラインの課題と柔軟なアプローチの必要性



沖縄県立南部医療センター・こども医療センター 高山 朝匡

### 乳幼児突然死症候群について

乳幼児突然死症候群 (Sudden Infant Death Syndrome、以下 SIDS) は、「それまでの健康状態および既往歴からその死亡が予測できず、死亡状況調査および解剖検査によってもその原因が同定されない、原則として1歳未満の児に突然死をもたらす症候群」<sup>1)</sup>と定義されています。その診断には徹底した病歴・死亡状況調査、剖検が必須とされ、突然死に至る、他の様々な疾患を除外する必要があります。

また、SIDSに関連する広義の概念として「SUID (Sudden Unexpected Infant Death)」があります。SUIDには、窒息や事故など明らかな原因がある突然死も含まれ、その中でも原因不明の突然死が SIDS に該当します。

SIDS は生後2～3か月に発症のピークがあり、生後1か月未満や6か月以降では発症が少ないことが特徴です。日本では出生1,000人に対し約0.2～0.3件、約4,000人に1人の割合で発症が報告されています。<sup>2)</sup>

SIDS は依然として原因が完全には解明されておらず、さまざまな研究が行われています。現在のところ「Triple Risk Model」が有力とされており、以下の3つの要因が重なることで SIDS が引き起こされると考えられています。<sup>3)</sup>

- (1) 生理学的脆弱性 (脳幹機能の未熟性)
- (2) 危険な外部環境 (うつ伏せ寝、ベッドの共有、喫煙など)
- (3) 発達時期 (生後6か月未満)

原因不明の疾患に対しては予防策を講じるのは困難ですが、これまでの予防策は、(1) と (3) の要因には介入できないため、(2) の外部環境に対する取り組みが中心となっています。

### AAP が推奨する

#### Safe Infant Sleeping Environment

乳児の睡眠中の安全を確保するため、AAP (American Academy of Pediatrics) は以下の勧告を行っています。<sup>4)</sup>

- 乳児は仰向けで、硬く平らな寝具を使用して寝かせる。
  - 母乳育児を推奨。
  - 理想的には、少なくとも生後6か月までは、同室で親の近くに乳児を寝かせ、しかし添い寝はせず、乳児はベビーベッドで寝かせること。
  - 柔らかい物 (枕、ぬいぐるみなど)、緩い寝具、喫煙、アルコール、薬物、暖め過ぎを避ける。
  - 定期的な予防接種や、しっかりとした監視下での tummy time を推奨する。
  - 家庭用心肺モニターや市販の不適切な製品の使用はリスクがあるため避ける。
- これらの勧告により、SIDS や睡眠関連死のリスクを減らすことが期待されています。

### AAP 勧告の実用性に関する研究

AAP は、SIDS や窒息のリスクを減らすため、「一人で、仰向けで、ベビーベッドで (Alone, Back, Crib)」というガイドラインを推奨していますが、一方で、ガイドラインをしっかりと遵守しようとする中で、母児ともに睡眠の質が悪くなってしまう問題が指摘されています。

生後6か月未満の乳児を持つ母親25名を対象に行われた研究によると、多くの母親は、ほぼ全員がガイドラインを認識し、出産前は遵守するつもりであったが、実際には推奨されてい

ない睡眠方法を選択する傾向にあることがわかりました。例えば、赤ちゃんを抱いたり揺らしたりして寝かしつけたり、添い寝をすることで速やかに寝かしつけようとしていました。特に、夜間、頻繁に覚醒することが問題視され、推奨されていない方法に頼る傾向が強いことが示されました。

母親たちは、赤ちゃんが快適に長時間眠れるようにすることを優先し、ガイドラインで推奨されていない方法を選ぶことを正当化していました。また、赤ちゃんを自分の近くで寝かせることで、ガイドラインから逸脱しても安全を確保できると考えていました。

### 柔軟なアプローチの必要性

この研究では、母親たちが安全な睡眠ガイドラインに従いつつも、母子ともに睡眠の質を向上させるために新たな介入策が必要であると強調されています。具体的には、以下のような介入が提案されています。まず、予防的睡眠教育 (preventive sleep education) によって、親に赤ちゃんの発達に即した睡眠パターンを教え、赤ちゃんが自分で眠りにつける方法を学ぶことが推奨されています。また、赤ちゃんの睡眠に対する現実的な期待を持たせ、頻繁な夜間覚醒が正常であり、安全であることを理解させることも重要です。さらに、母親たちの自己効力感を向上させ、赤ちゃんを安全に寝かせながらも自分自身も十分な睡眠を取る方法を学ばせることが求められています。<sup>5)</sup>

この研究は、ガイドラインの強調だけでなく、親が直面する実際の課題を理解し、柔軟かつ現実的なアプローチの重要性を指摘しています。親が安全な睡眠環境を維持しつつ、家族全体の睡眠の質を向上させるためのサポートが必要と考えます。

### 結論

SIDS の予防策について理解するだけでなく、親の理解度、更にはその予防策の実行性についても配慮する必要があると考えます。

### 参考文献

- 1) 厚生労働省研究班：乳幼児突然死症候群 (SIDS) に関するガイドライン、子ども家庭総合研究事業「乳幼児突然死症候群 (SIDS) のためのガイドライン作成および予防と発生率軽減に関する研究」平成 14 ~ 16 年総合研究報告書 . 23-26, 2005
- 2) 中山雅弘, 他：乳幼児突然死症候群 (SIDS) 診断の手引き 改訂第 2 版, 日本 SIDS 学会雑誌 2 : 73-97, 2006
- 3) Filiano JJ, Kinney HC. A perspective on neuropathologic findings in victims of the sudden infant death syndrome: the triple-risk model. *Biol Neonate*. 1994;65(3-4):194-197
- 4) Moon RY, Carlin RF, Hand I; Task Force on Sudden Infant Death Syndrome; The Committee On Fetus And Newborn. Sleep-related infant deaths: updated 2022 recommendations for reducing infant deaths in the sleep environment. *Pediatrics*. 2022;150(1):e2022057990
- 5) Rachel Y. Moon, Jodi A. Mindell, Sarah Keim. The Tension Between AAP Safe Sleep Guidelines and Infant Sleep. *Pediatrics*. 2024;153(4):e2023064675

