

11月は 乳幼児突然死症候群(SIDS)の 対策強化月間です



SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因の分からない病気で、窒息などの事故とは異なります。平成29年度には77名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第4位となっています。

SIDSの予防方法は確立していませんが、次の3つのポイントを守ることで、発症率が低くなるというデータがあります。



● 1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせましょう

SIDSは、うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、うつぶせに寝かせたときの方が発症率が高いことが分かっています。また、あおむけに寝かせた方が、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

● できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児がいろいろな点で良いことはよく知られていますが、SIDSの発症率も低いことが分かっています。



● たばこをやめましょう

たばこはSIDSの大きな危険因子です。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これには身近な人の理解も大切ですので、喫煙者に協力を求めましょう。

Q & A

質問 1 赤ちゃんが睡眠中に寝返りをして、うつぶせ寝の姿勢になった場合は、赤ちゃんを再びあおむけ寝の姿勢に戻す必要がありますか？

回答 1 赤ちゃんがあおむけからうつぶせ、うつぶせからあおむけのどちらも自分でできるようになったら、あおむけ寝の姿勢に戻す必要はないとされています。SIDSのリスクを減らすために重要なのは、眠り始めるときにあおむけ寝の姿勢にしてあげることと、寝返りをした時に備えて赤ちゃんの周囲に柔らかな寝具を置かないようにすることです。

質問 2 赤ちゃんをあおむけ寝の姿勢にした場合、赤ちゃんは唾液や吐乳などによって窒息しませんか？

回答 2 健康な赤ちゃんであれば、反射により飲み込んだり、咳をして吐き出します。病気などで医療機関を受診中の赤ちゃんについては、医師の指示に従ってください。

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

11月	17日 (日)	朝田病院 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-892-2627	12月	1日 (日)	あみ小林クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎0299-79-2114
	23日 (土)	しんクリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎0297-87-6030		8日 (日)	さかえ医院 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-892-3372
	24日 (日)	南平台メディカルクリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎029-892-0262		15日 (日)	森脇整形外科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-3640

**12月の
乳幼児健診**
13:00～13:45受付

**4カ月
児**

12月16日(月)
令和元年8月生

**1歳6
カ月児**

12月2日(月)
平成30年4月～5月生

**2歳児
歯科**

12月3日(火)
平成29年10月～11月生