



乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

日本での発症頻度はおよそ出生 4,000 人に 1 人と推定され、生後 2 ヶ月から 6 ヶ月に多いとされています。

SIDS の原因はまだわかっていませんが、育児環境の中に SIDS の発生率を高める 3 つの因子があることが、これまでの研究で明らかになってきています。

あおむけ寝で育てましょう

うつぶせに寝かせたときの方が、あおむけ寝の場合に比べて SIDS の発症率が高いということがわかっています。うつぶせ寝が SIDS を引き起こすものではありませんが、医学上の理由でうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。また、なるべく赤ちゃんを一人にしないことや、寝かせ方に対する



配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐことになります。

たばこはやめましょう

たばこは、SIDS 発生の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の約 4.7 倍も SIDS の発症率が高いという研究結果もあります。妊娠中の喫煙は、おなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも良くない影響を及ぼします。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もよくありません。これには身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

できるだけ母乳で育てましょう

母乳で育てられている赤ちゃんは、人工栄養の赤ちゃんと比較して SIDS が起こりにくいと考えられています。母乳による育児が赤ちゃんにとって最適であることは良く知られています。人工乳が SIDS を引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳育児をすすめましょう。

これらのことはいずれも SIDS の直接の原因ではありません。子育てに関し必要以上に不安を抱くことは避けましょう。これを参考に日頃の子育てを再確認していただき、あとはおおらかな気持ちで子育てをしましょう。



◎お薬を処方されるときは薬剤師に次のことをたずねてください



◎お薬の飲み方

食 前	…	食事の 30 分前
食 後	…	食事のあと 30 分位までの間
食直前	…	食事のすぐまえに
食直後	…	食事のすぐあとに
食 間	…	食事の約 2 時間後
就寝前	…	寝る 30 分位前までの間
頓 服	…	症状に応じて一時的に服用

（医師・歯科医師や薬剤師の説明に従って服用）

◎お薬を飲み忘れた場合

お薬の飲み忘れに気づいたら、できるだけ早く飲むようにして下さい。次のお薬を飲む時間が近いときには、1 回飲むのをやめるか、または、お薬を飲んで次に飲むお薬の時間を遅らせるようにします。時間を遅らせる目安は、以下のように考えられています。

- 1 日 3 回 飲むお薬 … 次にお薬を飲むまで 4 時間以上あける
- 1 日 2 回 飲むお薬 … 次にお薬を飲むまで 5 時間以上あける
- 1 日 1 回 飲むお薬 … 次にお薬を飲むまで 8 時間以上あける

1 回飲み忘れたからといって、決して 2 回分を一度には飲まないで下さい。1 回分の有効な量を超えて、中毒症状を起こしやすくなるからです。また、食後のお薬は食事をした後に飲むことが基本ですが、食事をしていないからといって飲まないのではなく、服用時間がきたら、きちんとお薬を飲むように心がけて下さい。お薬を飲み忘れたときの対処法をあらかじめ医師・歯科医師や薬剤師に尋ねておくとう安心です。