

平成 29 年度厚生労働科学研究補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業（健やか次世代育成総合研究事業）

「乳幼児突然死症候群(SIDS)を含む睡眠中の乳幼児死亡を
予防するための効果的な施策に関する研究」

分担研究報告書

分担研究課題名：健康乳児の睡眠環境に関するアンケート調査

研究分担者：加藤稲子（三重大学大学院医学系研究科）
市川光太郎（北九州市立八幡病院小児救急センター）
戸苅 創（金城学院大学）

研究要旨

乳幼児突然死症候群(SIDS)を含む乳児の睡眠中の突然死を防ぐため、米國小児科学会および NICHD では、あおむけに寝かせる、表面の硬い寝具を使う、できるだけ母乳で育てる、同じ部屋で寝具を別にして寝かす、軟らかい寝具類はベッドの外に出す、おしゃぶりの使用を考慮する、妊娠中と出生後は喫煙を避ける、妊娠中のアルコールや違法薬物の使用を避ける、暖めすぎない、妊婦健診を受ける、児は予防接種を予定どおりに受ける、SIDS リスクを減らすことを目的としてのホームモニターは使用しない、などの啓発を行っている。米国以外にも細部に違いはあるものの、乳児の突然死を軽減する目的で乳児の安全な睡眠環境についての啓発を行っている国は多い。乳児の寝かせ方には文化的な背景が大きく関与していると考えられることから、日本で安全な睡眠環境を検討していくうえで、乳児の睡眠環境の現状を知る必要があると思われた。

今回の研究では、健康乳児を対象としたアンケート調査により、日本における健康乳児の睡眠環境について調査を行った。その結果、両親または母親と同じ部屋で夜間も小さな明かりをつけ、生後 2-3 ヶ月頃までは親とは別の乳児用寝具で母親の隣または近くに寝かし、月齢が進むにつれて大人用寝具で添い寝をするという環境が多いと考えられた。米国で推奨されているおしゃぶりは使用の頻度は低く、使用したことがないという回答が最も多かった。また睡眠中に児がうつ伏せになっていた場合、特に異常がなければあおむけには戻さないことが多いとの回答が多かった。

乳児の寝かせ方に関しては歴史的、文化的な影響が大きいことから、今後、日本の現状に合った睡眠環境を考えていく必要があると思われた。

A. 研究目的

米国、豪州、欧州では疫学的調査から乳児の突然死を防ぐ安全な睡眠環境として、寝かせる時は仰向けにする、ベッドの中に掛け布団や縫いぐるみ、枕、柵に当たるのを防ぐものなどを置かない、添い寝はしないが、保護者は同じ部屋に寝る、衣類は身体にぴったりしたものとする、赤ちゃんの周りでは喫煙しない、

ソファや長椅子、保護者のお腹の上で寝かせない(寝かしつける時は良くて寝たらベッドに移動させる、母親は妊娠中、出産後も喫煙、

飲酒、薬物を摂取しない、できるだけ母乳で育てる、ヒモのついていないおしゃぶりを使う、厚着にさせないようにする、などが推奨されている。

一方、日本においてはあおむけに寝かせることは一般的であると考えられるが、米国でリスク因子とされている添い寝については、一般的に行われていると思われるものの、その実態については明らかではない。また米国においてはリスク軽減のためおしゃぶりの使用も推奨されているが、日本においては、人工物であるこ

と、歯並びとの関連が指摘されていることなどから、欧米に比較して使用する頻度は低いのではないかとされている。

今回、健康乳児の睡眠環境の現状を明らかにすることにより、欧米諸国で推奨されている睡眠環境が日本においても取り入れやすいものかどうかを検討する。日本における乳児の安全な睡眠環境を検討するための基礎資料となると考えられる。

B. 研究方法

生後 7 ヶ月以降の乳児を対象に、2017 年 11 月 1 日から 2018 年 3 月 31 日までにヨナ八総合病院（桑名市）またはみたき総合病院（四日市市）にて、乳児健診に来院した乳児とその保護者を対象に無記名のアンケートを実施した（資料 1）。

アンケート調査実施に際してはヨナ八総合病院およびみたき総合病院の倫理委員会の承認を得た。（ヨナ八総合病院：29-2、みたき総合病院：H29-006）

C. 研究結果

アンケート回答数は合計 140 であった。

1) 月齢（図 1）

月齢分布では生後 10 ヶ月が最も多く 99 名、次いで 12 ヶ月が 16 名、7 ヶ月が 11 名、11 ヶ月が 9 名、8 ヶ月が 2 名、12 ヶ月以上が 3 名であった。

2) 出生順位（図 2）

第 1 子が最も多く 74 名、次いで第 2 子が 48 名、第 3 子が 17 名、第 4 子が 1 名であった。

3) 栄養方法（図 3）

76 名（55%）が母乳であった。ミルクは 24%、混合は 16% であり、母乳保育が多数を占めていた。

4) おしゃぶりの使用（図 4）

使用したことがないが 101 名（72%）、過去に使用したことがあるが 16%、使っているのは 17 名（12%）であった。おしゃぶりは使用しない傾向が強かった。

5) 指しゃぶりの有無（図 5）

するが 77 名（55%）、しないが 62 名（45%）であった。

6) 寝かせる寝具（図 6）

生後 1-2 ヶ月では赤ちゃん用ベッドが 46 名（33%）、赤ちゃん用布団が 44 名（32%）と、赤ちゃん専用の寝具を使っている割合が高かった。その後、赤ちゃん用ベッドが 30 名（21%）に減少、大人用布団が 35 名（25%）から 47 名（34%）、大人用ベッドが 14 名（10%）から 18 名（13%）へ増加し、生後 7 ヶ月以降では大人用布団が 58 名（42%）、大人用ベッドも 29 名（21%）に増加したが、赤ちゃん用ベッドは 13 名（10%）に、赤ちゃん用布団は 37 名（27%）に減少していた。

7) 寝かせる部屋（図 7）

両親と同じ部屋が最も多く、97 名（70%）であった。母親と同じ部屋は 42 名（30%）で、欧米に多い乳児専用の部屋（子ども部屋）は全くなかった。

8) 部屋の明るさ（図 8）

小さな明かりを付けるが 84 名（61%）、真っ暗にするが 53 名（38%）であった。明るくするは 1 名（1%）であった。

9) うつぶせになっているときの対応（図 9）

うつぶせ発見時の対応としては、特に異常がなければあおむけにしないとの回答が最も多く 72 名（51%）、戻さないことが多いは 12 名（9%）で、合計 60%が戻さない傾向であった。あおむけに戻すは 12 名（9%）、戻すことが多いは 27 名（19%）であった。

10) 睡眠中の母親と児の位置関係（図 10）

生後 1-2 ヶ月では別の寝具に寝かせて隣に寝かすが最も多く 71 名（50%）であった。一般的な添い寝と考えられる大人と同じ寝具に寝るは、掛け布団共有が 23 名（16%）、掛け布団は別々が 20 名（14%）で合計 30%が添い寝をしていると思われた。月齢が進むにつれ、隣に寝る、近くに寝るが減少し、大人と同じ寝具で寝る割合が増加していた。生後 7 ヶ月以降では同じ寝具で掛け布団共有が 58 名（43%）、掛け布団は別々が 25 名（18%）で、約 60%が添い寝をしていると考えられた。

D. 考察

日本では乳児は母親または両親と同じ部屋に寝かすことが多く、欧米のように独立した乳児専用の部屋で寝かすことはほとんどない。また歴史的にうつぶせにすると窒息するという

イメージが広まっていたことから、乳児はあおむけに寝かせるのが一般的であると考えられる。

今回の調査からも、全回答が母親または両親と同じ部屋に寝かすという回答であった。寝具については生後 1-2 ヶ月では赤ちゃん用ベッドまたは布団が半数以上であったが、月齢が進むにつれて、大人用ベッドまたは大人用布団の割合が増加し、生後 7 ヶ月以上では約 2/3 が大人用ベッドまたは大人用布団に寝かせていた。

寝かせる場所の母親との位置関係については、生後 1-2 ヶ月では母親の隣に赤ちゃん用寝具で寝かせるとの回答が最も多く、添い寝は 30%であったが、月齢が進むにつれて、添い寝の割合が増加し、生後 7 ヶ月以降では添い寝が約 60%に増加し、隣の寝具に寝かすは 32%に減少していた。このことから、生後間もない間で児の脆弱性が心配される間は、赤ちゃん用ベッドまたは布団を使用して隣に寝かせ、成長するに従って大人用寝具で添い寝をしていることが明らかとなった。母乳保育が半数以上であったことから、同じ寝具に寝かせた方が授乳にとっても利点であることも増加の要因と考えられた。

添い寝のリスクとしては、体温上昇、覆いかぶさりなどが示唆されるが、児に脆弱性があると思われる時期は赤ちゃん用ベッドを使用して隣に寝かせることで突然死のリスクが軽減されている可能性が示唆された。

おしゃぶりの使用に関しては、約 70%が使ったことがないとの回答であり、欧米と異なる傾向と思われた。おしゃぶりが推奨される理由として、覚醒反応の増加、上気道周囲の発達促進などが示唆されるが、日本においてはそれらの効果よりも、母乳保育や歯並びとの関連についての心配などから使用頻度が低いことが考えられた。

E. 結論

欧米において推奨されている乳児の突然死リスク軽減のための項目は、欧米の生活環境をもとに改善すべき点を考慮して推奨されているもの考えられる。日本においてはすでに一般的になっている項目もあるが、日本の文化的に考えた場合、一般的ではないと考えられる項目

も含まれている。

大人用寝具の使用や添い寝は欧米ではリスク因子とされているが、今回の調査からは日本では児の成長段階を考慮してそれぞれの段階に合わせて対応がなされているのではないかと思われた。一方で、おしゃぶりのように、欧米でリスク軽減に有効とされている項目でも日本では殆ど普及していない項目もあった。

乳児の寝かせ方に関しては歴史的、文化的な影響が大きいことから、今後、日本の現状に合わせた睡眠環境を考えていく必要があると思われた。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

1) なし

2. 学会発表

1) なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし