

平成 30 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：我が国における SIDS 及び睡眠関連死の予防に関する普及啓発体制の開発

研究分担者：戸苅 創（金城学院大学）

研究要旨

SIDS（乳幼児突然死症候群）、Suffocation（窒息）と Unknown（不明）の全てをまとめて「予期せぬ乳幼児の突然死 SUID: Sudden Unexpected Infant Death」と呼び、現在、世界的にも SUID 全体の予防が必要とされている。この SIDS・SUID 予防キャンペーンである Safe to Sleep キャンペーン（安全な睡眠環境キャンペーン）は各国で微妙に差がみられる。それらを網羅し、そのうち我が国の歴史、育児文化に適したものを、我が国のキャンペーンに採用するための資料とした。昨今、世界中で SIDS 予防効果の大きいことが話題となっている Pacifier おしゃぶりの使用について、特に詳細に検討した。

A. 研究目的

SIDS: Sudden Infant Death Syndrome（乳幼児突然死症候群）は、何らかの病的因子を持った児において、出生後、一定の月齢の睡眠中に無呼吸や呼吸抑制が生じた折、本来は自然に覚醒反応などの防御機能が働いて回復するが、これらの児では覚醒反応が働かず、そのまま死に至る「疾病」と考えられている。病的因子を持たない正常の児において外因性要因（ベッドと柵での挟み込み、重い寝具による圧迫、等）があって窒息の所見があれば事故死（Accidental Suffocation）と考えられ、これらは法医（一部病理）解剖にて診断される。解剖がなされない場合か窒息の所見が無い場合は「不明 Unknown」に分類されるが、この中には SIDS が含まれるものと思われる。世界的には、SIDS、Suffocation（窒息）と Unknown（不明）の全てをまとめて「予期せぬ乳幼児の突然死 SUID: Sudden Unexpected Infant Death」と呼び、SUID 全体の予防が必要とされるようになった。この SIDS・SUID 予防キャンペーンである Safe to

Sleep キャンペーン（安全な睡眠環境キャンペーン）は各国で微妙に差がみられる。そこで、これらのキャンペーンの特徴を網羅し、我が国に適したものを参考に、採用すべきは採用する方針の元、詳細に検討した。

B. 研究方法

調査対象機関は、米国では NICHD、Pediatrics Task Force、CDC の本部及び Net 上での資料を対象とした。イギリスでは、London Iryo Centre の医師、関連病院の助産師の意見を聴取した。オーストラリアでは、Melbourne の Red Nose 本部、Royal Children's Hospital、Kids and SIDS Office、Perinatal Psychology Office (Dr. Hayashi's Office)、及び Sydney の Japanese Midwife Society と Lismore の Office of University Southern Cross、で調査を実施した。さらに最近世界各国で話題となっている Pacifier（おしゃぶり）の SIDS 予防効果、及びそのキャンペーン体制については、AASPP（American Association SIDS Prevention

Physicians)での最新情報を取得した。

### C. 研究結果

諸外国で最近展開されている「SIDS・SUID 予防キャンペーン」即ち「Safe to Sleep キャンペーン」は、各国の持つ社会文化、出産文化、育児文化が大きく関与することから必ずしも画一的なものではない。キャンペーンの発信母体もアメリカでは NICHD と Pediatrics (公的機関) オーストラリアでは Royal Children's Hospital や Red Nose (私的団体) などと国により異なっている。我が国のそれは厚労省研究班であり、SIDS や SUID の予防が国家プロジェクトでもある点で大きく評価されている。また、キャンペーンの展開方法も国により異なり、米国ではネット展開が中心で、豪州ではネット以外に、全域の主要都市で、大凡2ヶ月か3ヶ月に一度、巨大な会場を用いて実施される「育児イベント」の中で行われているのが特徴的である。

今回の調査対象及びこれまでの調査対象となった各国の SIDS/SUID 予防キャンペーン主たる内容とその問題点について調査した。特に、Pacifier の使用については新しい SIDS の疾患概念とともに、我が国での普及の問題点について別途検証した。

(1) 睡眠体位について：最近では、米国、オーストラリア、ニュージーランド、イギリス、フィンランド、全ての国で、寝かせる時は仰向けにすることを推奨している。米国では、自分で自由に寝返りが出来ることがわかっていれば、途中で寝返った場合、元に戻す必要がないとしていたが、最近では、あまり寝返りに触れず、1歳までは仰向けに寝かせることを推奨している。他国では、寝返りの記載が無く、単に仰向けでの睡眠を推奨している。一方で、保育施設に関しての推奨は寝返った場合に触れている国はほとんどない。生後10ヶ月未満に保育施設に預ける機会が少ないことにも影響するが、米国、オーストラリア、フィンランド、で保育施設を訪問する機会があったが、午睡中に寝返った児を仰向けにしている施設には遭遇していない。

(2) ベッドの形状について。米国では、マットレスにピッタリとした硬いシーツを被

せることを勧めている。ブランケットを使用しないことを進めている。オーストラリアでは、シーツマットを推奨し、子供をベッドの下方に位置させ、足が外壁に接する形で固定し、ブランケットを顔を出した位置までかけること、子供がブランケットに潜り込まないようにすることを勧めている。

(3) ベッドの中に物を入れないことについて。とりわけ米国では厳しく、枕、ぬいぐるみ、キルト、などを一切ベッドの中に置かないことを勧めている。窒息事故予防の観点から、少しでもその可能性がある物を徹底的に排除するという方針である。

(4) 母乳育児について。米国では、SIDS の発症率を下げるという過去のデータから、6ヶ月までは母乳を直接または搾乳して与えることを勧めている。「if you can」つまり「できるだけ」として、混合哺乳が多いことも事実である。他国も同様である。

(5) 出産直後の SKIN TO SKIN Contact について。米国では、SIDS の発症率が下がるとの報告から、最近では、出産直後に母親と児の「SKIN TO SKIN Contact」を推奨している。この表現は他国にはみられない。

(6) 添い寝について。米国やオーストラリアでは、添い寝、添い乳は一切やめるよう強く勧めている。母親の過労、薬、飲酒などでの熟睡の頻度がかなり多いことによるものと思われる。

(7) 睡眠の部屋について。米国では、少なくとも6ヶ月間、出来れば1年間は、保護者とは別のベッドで、ただし、同じ部屋で寝かせることを推奨している。オーストラリアでも、同様にベッドシェアリング、同じベッドで寝かせないように、そしてルームシェアリング同室にベビーベッドを置くことを勧めている。米国では、歴史的に子供は赤ちゃんの頃より別の部屋に寝かせることが多かったことから、現代でも守られていないことを注意喚起している。

(8) ソファや肘掛け椅子での授乳について。米国では、柔らかいソファや柔らかいクッションのある肘掛け椅子で授乳しないよう勧めている。他の国ではあまり具体的に述べられていない。

(9) 喫煙と薬物について。米国では、喫煙者とのベッドシェア、鎮静剤、鎮痛剤、などの使用者と同じベッドにならないことを推奨している。

(10) ウォーターベッドについて。米国でも、オーストラリアでも、市販されているウォーターベッドはSUIDの危険性を高めるため、使用しないことを勧めている。

(11) Pacifier おしゃぶりについて。米国では、おしゃぶりの使用でSIDS発症予防効果が認められているため、昼寝や就寝時を使用することを勧めている。おしゃぶりが口から落ちても効果のあることから、再挿入をしないこと、ただし、強制はしないよう勧めている。また、付帯している紐は絞扼の危険があるため首にかけないように勧めている。以前は、使用を考えることを推奨していたが、その後の検証論文が増えたことから、最近では午睡でも夜の睡眠でも使用を勧めている。ただし、効果の原因は不明としている。

(12) 喫煙について。母親は妊娠中から出産後も喫煙は禁止している。これはSIDSの発症頻度が高くなることが確実だからであり、最近では受動喫煙（家族など）についても厳しくキャンペーンを展開している。

(13) アルコールと違法薬物について。米国ではいずれもSIDSの発症頻度が高くなることが確実とされている。他国も同様にキャンペーンに入れ込んでいる。

(14) オーバーヒーティングについて。米国では、過度に温めたり、頭の覆い（帽子）を避けるように勧めている。オーストラリアでは、くるむ習慣があった古くから、特に頭を覆ったりしないよう勧めるキャンペーンを展開している。

(15) 予防接種について。米国で、予防接種とSIDSの関係が話題になった時期があったが、現在では因果関係は無いとして、多くの国で予防接種を積極的に勧めている。オーストラリアでは予防接種は個人の責任で施行しない人も多く、米国ほど強く勧めてはいない。

(16) 各種モニターについて。米国ではSIDSのリスクを軽減させるモニターの使用は効果が見られないとして勧めていない。他国でもしっかりした証拠を持ってモニターを推

奨している国は無い。ただし、最近では、わが国では、SIDSの予防目的ではなく保育園での保育士業務の負担軽減を目途に利用されている。最新の機器を用いてのSIDSの予防効果のデータがまだ不足しているため、機器の使用に関しては今後の課題と言える。

(17) フィンランド発のベビーボックスについて。フィンランドでは生まれた児全てに、希望者には衣類などが入ったダンボール製のベビーボックスが無償で支給されるが、このボックスに児を入れて、ベビーベッドがわりにすることで、SIDS発症率が低下した旨の報告があり、普及している。米国の複数の州でも、同州で出生した児に無償でベビーボックスを提供する制度が作られた。一方で、ベビーボックスにも種々の問題のあることが指摘され、米国のNICHDでは必ずしもキャンペーンに取り入れてはいない。

#### D. 考察

米国では、今でも年間3,500名の児がSUIDで亡くなっているため、多くの疫学調査が為されている。そのEvidenceに基づいてキャンペーンの内容が変遷してきたのも事実である。一方で、我が国では年間死亡数は100例を切っているため、疫学的前方視的検討が困難なことに加え、「不明例」が多いなど診断上の分類の問題があるため、検討を難しくしている。そこで、やはり他国のデータに基づくキャンペーンの展開を参照として、我が国の歴史的、文化的背景に即した、安全な睡眠環境を推奨せざるを得ないことになる。すなわち、米国や欧州、オーストラリアでの文化的背景が我が国のそれと異なっていることから、全てを我が国でも採用することは困難である。やはり、我が国にあったキャンペーンを構築することが望ましいと考えられる。

一方で、オーストラリア各地で周期的に開催されている育児イベント（Pregnancy Babies & Children's EXPO）は大変興味深く、我が国でも積極的に考慮しても良いように思われる。どの地域のどの親も子供ができれば必ず、しかも何度でもイベントに無料で参加出来ることから（出生前から参加可能）、子供が生まれた時点でSIDS・SUIDの予防の意識が伝わっている。会場は極めて広く、あらゆる出産、新生児、育児に関する職種の業者がいわゆる育児関連グ

ッズを展示販売している。その一部を占めるのが Red Nose が主催している SIDS・SUID の予防キャンペーンである。実際に、安全な睡眠環境についてのデモが繰り返さされており、キャンペーン効果が絶大と言えよう。

我が国はキャンペーンの啓発普及は比較的順調に展開している国の一つと考えられるが、多分に個人の責任感が希薄な国でもあるため、SIDS・SUID 予防のキャンペーンは、まずはその存在の事実を、そして、予防するのは親であることを、新しく赤ちゃんが生まれた家族全員に届ける工夫が大切である。託児施設で発症（発生）する SIDS・SUID が我が国に比較的多い（多く感じる）のは、我が国の託児施設利用月齢が世界的に早いという社会的要因と、託児施設という公的な場所での発症の場合、メディアに取り上げられる確率が高いことによると思われる。実際には家庭で発症、発生している例が多い事実を知らしめる必要がある。

近年、世界各国で様に話題となり、実際にキャンペーン運動に展開しているのが、「Pacifier おしゃぶりの使用」である。これまで論文に登場した約 20 編ありその全ての報告が、SIDS 発症の予防効果を明確に示すものであった。その特徴は、Pacifier おしゃぶりが、どのような理由で SIDS 発症を防いだのかについては不明としているが、減少した事実は、かつて無いほどに明確となりつつあるため、多くの国で、キャンペーンに取り入れることとなっている。米国 NICHD では、当初、慎重な態度を示していたが、二年ほど前より、Pediatrics の Task Force でも、NICHD でも Pacifier 使用の推奨をキャンペーンに取り入れることを決定した。我が国でも、ネットからの情報で特に若い母親がすすんで Pacifier を使用する傾向がみられる。そこで、もしも、我が国でもおしゃぶりの使用に関して何らかのメッセージを出すとしたら、以下のようなものが想定される。

- (1) 生後 2 ヶ月以降、母乳保育が出来るようになったら、お昼寝や夜間の就寝時に、泣いて困ったときにはおしゃぶりを使しましょう。
- (2) おしゃぶりの使用は決して強制するものではありません。あくまで泣いてなかなか寝ない時に使って下さい。
- (3) おしゃぶりが眠っている間に口から落ちても再挿入をしないでください。
- (4) 付帯している紐は絞扼の危険があるた

め首にかけないよう勤めている。

(5) おしゃぶりの使用は生後 2 ヶ月から生後 6 ヶ月頃まで、遅くとも 1 歳までとして下さい。それ以降の使用は歯科発達学の観点から好ましくないとされています。

ところで、「おしゃぶりの使用」のみならず、現在世界で展開されている SIDS/SUID 予防キャンペーンの項目のうち、いくつかを我が国のキャンペーンに適用する場合には、多くの文化社会的背景を考慮した上で、関係する各種組織の協力を得て、さらには行政的な判断も考慮して展開するべきと考える。一方で、現在のネット時代で、育児に関する問題をスマホで解決する若い世代の存在を無視することはできない。そこで、以下のような部分の展開を考慮したい。

SIDS/SUID 予防のため、以下のことに注意して下さい。

- (1) 1 歳になるまでは、お昼でも夜でも、寝かせるときは仰向けにしましょう。
- (2) できるだけ母乳で育てましょう。
- (3) たばこをやめましょう。
- (4) 生後 2 ヶ月以降で、母乳保育が出来るようになったら、泣いて寝ないときにはおしゃぶりの使用を考えてよいでしょう。
- (5) 赤ちゃんの周りに、枕、ぬいぐるみ、おもちゃ、などを置かないようにしましょう。
- (6) 添い寝の時は、お母さんの過労、薬、飲酒などでの熟睡に気をつけましょう。

## E. 結論

今回の調査研究で明らかになった各国のキャンペーン内容を、我が国の文化的背景を勘案した上で、実施するに値するものを検討した。また、最近、世界的に話題となっている「Pacifier おしゃぶり」の使用について特に詳細に検討した。「Pacifier おしゃぶり」の使用により SIDS の発症率の低下が世界的に明らかになる中、その理由を詳細に検証することは、SIDS の発症メカニズム解明の一助となるものと思われた。最終的な結論の確認には続けて研究が必要である。

## F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

1. 論文発表

特になし

2. 学会発表

特になし

( 発表誌名巻号・頁・発行年等も記入 )

H. 知的財産権の出願・登録状況

( 予定を含む。 )

1. 特許取得

特になし

2. 実用新案登録

特になし

3. その他