



# 11月は『乳幼児突然死症候群(SIDS)』対策強化月間です

問保健センター ☎ 52-4999

睡眠中に赤ちゃんが死亡する原因には、乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）という病気のほか、窒息などによる事故があります。

- 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27年度には全国で96人の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因として第3位となっています。
- SIDSの予防方法は確立していませんが、以下のポイントを守ることで、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

## ① 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、寝かせるときにうつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発生率が高いということが調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧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ましょう。この取り組みは、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

## ② できるだけ母乳で育てましょう

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発生率が低いということが調査からわかっています。母乳育児にトライしましょう。

## ③ 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。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、呼吸中枢にも明らかによ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はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日ごろから喫煙者に協力をもとめましょう。

(厚生労働省ホームページより抜粋)

- ① 切干し大根をはさみでざく切りにし、水に戻しておく。
- ② 戻した切干し大根と2cm長さのせん切りにした人参を耐熱容器に入れ、水を1/2カップ加えラップをしてレンジで4分加熱する。
- ③ さきいかは2cm長さに切る。ハムはさつと湯通しして3等分し、せん切りにする。きゅうりは短めのせん切りにして塩ひとつまみをふり、しんなりさせて水気を絞っておく。
- ④ ④の調味料を混ぜ合わせ、②③を和える。

### 作り方

さきいか（ソフト）	8g
ハム	15g
きゅうり	1本（80g）
塩	ひとつまみ
人参	30g
切干し大根	15g
砂糖	大さじ1/2
④ ポン酢しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ2/3

### 材料（4人分）

**1人分の栄養価**  
 エネルギー…42kcal  
 たんぱく質…2.3g 脂質…1.3g  
 カルシウム…28mg 鉄分…0.3mg  
 塩分…0.6g

★かみかみサラダ★  
 今月は薄味で食べやすい幼児向けのサラダです。食習慣が形成されるこの時期に気を付けたいのは、しっかり噛むことです。歯ぐたいのあるさきいかや切干し大根を混ぜることで、噛むことを覚えていきます。



いただきます

食生活改善推進協議会