

乳幼児突然死症候群 (SIDS) 対策強化月間に寄せて — 睡眠環境と禁煙の重要性について —

那覇市立病院 小児科 竹本 直輝



乳幼児突然死症候群（以下 SIDS）は、それまでの健康状態および既往歴からその死亡が予測できず、しかも死亡状況調査および解剖検査によってもその原因が同定されない、原則として1歳未満の児に突然の死をもたらした症候群、と定義されている。正確な診断には解剖学的評価や詳細な病歴評価が必須となり、急死を説明する基礎疾患が証明できた場合や解剖によっても病死か外因死か判断がつかない場合、解剖がなされない場合には SIDS とは診断されない。¹⁾ 死亡状況を説明する用語ではなく、1つの疾患群として認識されており、原因が不明ではあるものの、病態機序の究明は進められており、呼吸中枢の問題、低酸素血症や高二酸化炭素血症に対する反応不良がベースにあるとされている。そのため呼吸中枢の成熟を妨げる妊娠中の喫煙、出生後の喫煙への暴露は明らかに発症リスクを高める。

統計学的な蓄積により危険因子が判明しており、個体要因もあるが、介入可能な要因である母体、環境要因の寄与は大きい。

小児医療・保健に携わる者の使命として、母体、環境要因を減らすべく、積極的な周産期指導を行うことが重要であると考えます。

仰向け寝キャンペーン ("Back to Sleep" campaigns) の普及により、普及前より各国で 25～50% 程度 SIDS は減ったとされているが、それも 20 年以上前の話となり、2005 年に SIDS の定義改定がなされて以降、我が国では SIDS を含めた乳幼児の予期せぬ死亡は減少に歯止めがかかっているのが現状である。²⁾ 仰向け寝が広まった現状で、少しでも SIDS 発生の

可能性を下げるためにできることは、その他の危険因子を知っておき、正しい指導を行うことである。

SIDS のリスク低減のために推奨されていることとしては①仰向け寝②母乳育児③喫煙暴露を防ぐ。この3点が広く勧められていることであり、その重要性は疑う余地はない。他にも適切な睡眠環境を作ることが特に重要で、アメリカの小児科学会が示している内容（図1）が、日本語で SIDS 家族の会のホームページに要点が載っており^{2, 3)}、指導の際にはとても参考になる。ポイントを上げると、暖めすぎない（室温と掛け物を適切に）、一緒の布団では寝ずに赤ちゃん用のベッドに置いて同じ部屋で寝る（添い寝はリスクを高める）、柔らかい寝具は使用しない、枕やそばにぬいぐるみなどを置かないなどが上げられる。これらのことは仰向け寝と比べると、一般認知度は低く、出生前、1か月や3～4か月健診などでの指導が重要で、今後普及が必要な育児知識であると考えます。



図1 適切な乳児の睡眠環境

上に挙げた3点の中でも③の喫煙暴露は現代の最重要課題であり、最も改善が難しい問題であると感じている。分煙化が進んだ現在でも、成人男性の紙タバコの喫煙率は30%近くと高く、特に子育て世代である30歳代の喫煙率が高い。⁴⁾ また電子タバコの使用率は正確に把握されていない。小児救急医療に携わっていると、呼吸不全で入院治療が必要になる児では喫煙暴露率がより高いように感じている。中でも母以外の喫煙者による暴露が多く、母はよくないと感じているが、理解が得られなかったり、禁煙して欲しいことが伝えられなかったりなどの訴えを、多く耳にする。電子タバコの使用や自宅内で喫煙しないことにより、周囲への影響はほとんどないという誤った認識が一般の人々の間では広がっているようにも感じられる。しかし、副流煙による2次喫煙のみならず、喫煙者の衣服や呼気などから家庭内の環境に沈着・吸着した有害物質を、床や寝具などから近い場所が生活環境のほとんどである乳幼児が、舐める、舞い上がった物を吸い込むことによる3次喫煙が、明らかに健康へ悪影響を及ぼすことは科学的に証明されている。⁵⁾ これは電子タバコでも同様で、浮遊する有害物質は少なくなろうとも、呼気中の液体微小粒子がより早く沈着することで環境を汚染する。電子タバコとSIDSとの関連はまだ統計的な報告はないが、環境の汚染は明らかであることから、紙タバコと同様に電子タバコも子どもの健康にとって悪い物であるということを、根拠を持って頑として指導していくべきであると考えます。

新たな命の誕生や、子どもが入院するほど苦しい状態になるといった生活の転機は、母のみならず他の同居者においても、育児指導の少ないチャンスであることを小児医療・保健関係者は知り、行動すべきであると考えます。禁煙治療の内服薬が出荷停止になってしまっていることで、全国的にやむなく中断している禁煙外来が多く、特に禁煙指導は困難な状況となっている。それでも育児に関わる人間の意識付けを根気強く行って、行動変容を促すことが、これから先に生まれてくる大事な命や今まさに健康を損なわれている子ども達を守るために、少しでも自分ができることと信じて、継続していきたい。

参考文献

- 1) 厚生労働省 SIDS 研究班 . 乳幼児突然死症候群(SIDS) 診療ガイドライン第2版
- 2) NPO 法人 SIDS 家族の会 | <http://www.sids.gr.jp/index.html>
- 3) Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment : Moon RY et al. Pediatrics. 2022
- 4) 成人喫煙率 (厚生労働省国民健康・栄養調査) 2020. 12.8 更新
- 5) 三次喫煙から乳幼児を守る : 泉信夫 小児科 Vol. 61 No.1 2020

