



保健師だより

乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間です！

乳幼児突然死症候群（SIDS）は12月以降の冬期に発症しやすい傾向があることから、厚生労働省は、毎年11月を乳幼児突然死症候群対策強化月間と定めています。

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく睡眠中に突然死亡する病気で、原因はまだわかっていません。日本では、およそ6,000～7,000人に1人の赤ちゃんがこの病気で亡くなっていると推定されています。生後2ヵ月から6ヵ月に多く、まれに1歳以上でも発症することがあります。

【乳幼児突然死症候群（SIDS）から赤ちゃんを守る3つのポイント】

1. 1歳になるまでは、うつぶせ寝は避けましょう

うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせの方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査でわかっています。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。睡眠中の窒息事故を防ぐうえでも有効です。



2. たばこをやめましょう

たばこは、SIDS発症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。また、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、日頃から喫煙者の協力を求めましょう。

3. 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知られています。母乳で育てられた赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。原因は解明されていませんが、上記の3つを守ることで、発症の可能性を小さくすることがこれまでの研究で明らかになっています。3つのポイントを知る・守ることで大切な命を守りましょう。

ヘルスアップin佐井

11月10日(土)、午前10時からアルサスしおさいホールにおいて健康づくりに関する体験などができるイベントを開催します。今年のテーマは「最高の明日を！～広げよう地域みんなで健康習慣～」です。また、対象になる方には通知していますが、午前9時からがん検診も併せておこないます。

午後からは、糖尿病・認知症予防をテーマにした寸劇なども行います。健康づくりを考えるきっかけとして、ぜひ参加してみませんか。



お客様の課題解決のお手伝いを
「誠心誠意」対応いたします。



FUJITSU パートナー

扶桑電通株式会社

■青森営業所

青森市長島二丁目13番1号
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所

八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494



《ホームページアドレス》
<http://www.fusodentsu.co.jp>