

SIDS から赤ちゃんを守りましょう =健康あさご21 推進=

SIDSとは

(Sudden Infant Death Syndrome)乳幼児突然死症候群

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。
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が、原因はまだわかっていません。



SIDS から赤ちゃんを守るための3つのポイント

～11月はSIDS対策強化月間～

うつぶせ寝は避ける：うつぶせに寝かせたときの方が、あおむけ寝の場合に比べてSIDSの発症率が高いということがわかっています。医学上の理由で必要なとき以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせるようにしましょう。

また、赤ちゃんをなるべく一人にしないことや、寝かせ方に対する配慮をすることは、窒息や誤飲、けがなどの事故を未然に防ぐこととなります。

たばこはやめる：たばこは、SIDS発生の大きな危険因子です。両親が喫煙する場合、両親が喫煙しない場合の約4.7倍もSIDSの発症率が高いというデータがあります。

妊婦自身の喫煙はもちろん、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙もよくありません。これには身近な人の理解と協力が必要です。

できるだけ母乳で育てる：母乳で育てられている赤ちゃんは、人工乳の赤ちゃんと比べてSIDSが起こりにくいといわれています。人工乳がSIDSを引き起こすものではありませんが、できるだけ母乳育児をすすめましょう。

これらのことはいずれもSIDSの直接の原因ではありません。

これを参考に日頃の子育てを再確認し、おらかな気持ちで子育てをしましょう。

■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269

～転ばず安全に過ごすために…～

地域包括支援センターの



家の中で不審を感じている所はないですか？

家の中で、転びそうな所、すべりそうな所、また、立ち上がりなどの動作がしにくい所はありませんか？手すりをつけたり、段差を解消することにより、安全で動作が容易になります。

市は、昨年30地区のミニディ参加者に、家の住環境について尋ねたところ、不安と答えた人が12% (497人中58人) ありました。また、介護認定を受けている人に対して、介護度が大きく変更になった要因を調べたところ、転倒、骨折が高齢者のどの年代でも上位1位～3位を占めていました。転倒、骨折は寝たきりや認知症の原因にもなります。転倒、骨折を防ぎ、屋内、屋外の移動が容易にでき、安全安心に外出できることは健康長寿のひとつの秘けつになります。今一度、家の中を点検してみましょう。



◎住宅改修の補助制度

1 小規模な住宅改修 介護保険が適用され、20万円を上限に費用の9割が支給されます。

*対象…要支援1.2、要介護1～5の認定を受けている人

2 大規模な住宅改修 人生80年いきいき住宅助成と介護保険が合わせて適用され、費用の一部を助成（身体状況や工事の内容に制限があります）

*対象…要支援1.2、要介護1～5の認定を受けた人がいる世帯、または、身体障害者がいる世帯が対象

※ 事前に必ず担当のケアマネジャー、高齢者相談センター、地域相談センターに相談ください。
住宅改修補助制度の対象外の人、手すりの位置、段差解消の方法など相談ください。

■問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125 / 市役所高年福祉課 ☎ 672 - 6124