

この情報シートは、よく使われる赤ちゃん用の“睡眠補助グッズ”のリスクと利益について、研究に基づいた根拠をまとめたものです。

この項と他の多くのトピックについてのさらなる情報は、www.isisonline.org.ukのサイトを参照してください。

歴史的に、親は赤ちゃんが寝るときに効果があると感じる(またはそのように言われた)様々な物品を使用してきました。もっとも広く使われ、推奨されている3つの睡眠補助グッズ:おしゃぶり、スワドリング、赤ちゃん用寝袋(スリーパー)に関する最新の研究に基づいた根拠について、この情報シートにまとめました。

おしゃぶりー睡眠とSIDS

おしゃぶりは、赤ちゃんをなだめたり落ち着かせたりするのに役立つと思っている親によって長い間使われています。最近の研究には、おしゃぶりが乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクを減らすかもしれないことを示唆するものもあります。



吸啜(乳房を吸うこと、指やおしゃぶりを吸うことなど)によって、痛みへの反応を減らすことを含め、赤ちゃんを落ち着かせたりなだめたりする効果があることが研究によって明らかにされています。

最近の研究からは、おしゃぶりの使用がSIDSのリスクの減少に関連することがわかっています。そのため、専門家の中には赤ちゃんを寝かしつけるときにおしゃぶりを使用することを考慮するよう提案する人もいます。しかし、どのようにしておしゃぶりがSIDSのリスクを減らすかはわかっていません。赤ちゃんが顔を布団の方に向けるのを防ぐ、赤ちゃんの心臓の働きを変える、赤ちゃんが深過ぎる睡眠におちいらないようにする、などのいくつかの仮説があります。こうした仮説は、なぜ母乳育児がSIDSのリスクを下げるかを

説明する場合にも同様に用いられます。SIDSのリスクを下げるおしゃぶりをより使用する傾向にある人々には、私たちにまだわからない何か他の理由があるかもしれません。そうした人は、たとえば、赤ちゃんが寝ている間に定期的に赤ちゃんの様子を確かめたり、同じ部屋に赤ちゃんを寝かせたりする傾向があるのかもしれません。SIDSの研究の中には、通常はおしゃぶりを使用しているのに使わなかった赤ちゃんの場合にだけ、よりSIDSが起こりやすいとするものがあります。おしゃぶりを一度も使ったことがない赤ちゃんの方がSIDSのリスクがより高いということはありませんでした。このことは、赤ちゃんを寝かせるのに一旦おしゃぶりを与えはじめたら、常にそうしなければならないことを示唆しています。

おしゃぶりの使用によって、意図に反する影響があるかもしれないとする研究があります。全部ではないけれども、いくつかの研究は、おしゃぶりを使用すると、母乳育児の程度や頻度が減ったり、より早期に母乳育児をやめたりすることにつながると報告しています。

母乳育児は、それ自体で、他の疾患と同じようにSIDSのリスクを減少させるとともに母と子の愛着形成を助けます。おしゃぶりの使用と中耳炎の間には、特に6か月以上の赤ちゃんの場合に関連があることや、より大きな子どもにおいては歯の問題とも関連することが言われています。

おしゃぶりがどのようにSIDSのリスクを下げるのかということや、どのような赤ちゃんに対して最も効果的なのかということについての情報が無いことに加えて、これまで述べた理由から、英国保健省(UK Department of Health)は、現在SIDSのリスクを下げるという理由でおしゃぶりを使用することは推奨していません。しかし、他のSIDS関連機関では推奨しているところもあります。



スワドリング

スワドリング(布や毛布でしっかりとくるむ方法)は、昔から広く行われてきた赤ちゃんの世話のやり方です。

スワドリングには、赤ちゃんを落ち着かせたり、なだめたり、赤ちゃんがよく眠ったりすることを報告した研究があります。研究者は、スワドリングによって赤ちゃんが仰向けでも落ち着くことや、赤ちゃんがうつぶせになったり頭が寝具に被われたりすることを防ぐ助けになると述べています。西洋の国では、寝るときに赤ちゃんを落ち着かせるためにスワドリングしはじめる親が増えています。しかし、最近の研究はスワドリングが常に安全という訳ではないと報告しています。

- スワドリングされた児はより睡眠が深くなるかもしれませんが、このことは一見よいことのように見えますが、実際には、赤ちゃんはより高いSIDSのリスクにさらされることとなります。睡眠から覚醒する(目覚める)能力は、そこで目覚めなければSIDSのリスクとなるかもしれない状況に対抗していく能力のカギとなるものです。

スワドリングが初めての経験である赤ちゃん一生まれてから一度もスワドリングされたことがないような赤ちゃん一においては、この(覚醒する)能力がはるかに減少することが研究によって示されています。

- 赤ちゃんがうつぶせでスワドリングされた場合はSIDSのリスクを増加させ、仰向けで寝かされた場合にはリスクが減ることが最近のレビュー論文によって示されました。しかし、最近の英国の研究では、仰向けの場合を含めて、赤ちゃんがスワドリングされた場合には全てSIDSのリスクが増加することを報告しています。したがって、現在のエビデンスは相反するものとなっています。
- スワドリングされた赤ちゃんは、骨成長の問題や呼吸器の感染症、温めすぎなどのリスクが高くなることが研究からわかっています。また、赤ちゃんをベッドを共有する場合にはスワドリングすることはよくないと考えられています。赤ちゃんは、腕と足を使って大人が近づきすぎた場合に知らせたり、顔にかかったものをとったりできることが必要です。ベッドを共有している赤ちゃんは、スワドリングによってこうしたことができなくなります。

あなたがスワドリングすると決めたなら…

- ★しっかりと、けれどきつすぎないように巻きましょう。
- ★赤ちゃんの足全体は自由に動かすことができ、股関節は曲げることができるようにしましょう。
- ★生後3か月以上の赤ちゃんの場合は、自分で指しゃぶりをして落ち着くことができるように腕が自由になるようにしておきましょう。
- ★赤ちゃんの頭には何もかからないようにしましょう。
- ★赤ちゃんが暑くなりすぎないようにしましょう。
- ★赤ちゃんをあなたと一緒にベッドに寝かせる場合は、温めすぎを防ぐためにスワドリングをとりぞきしましょう。
- ★常に赤ちゃんを仰向けに寝かせましょう。
- ★スワドリングする場合には、生まれたときから行うと安全であるという研究結果があります。SIDSのリスクがもっとも高い、生後2-3か月で突然スワドリングをはじめてはいけません。

赤ちゃん用の寝袋(スリーパー)



赤ちゃん用の寝袋は、親の間でもとても人気になっており、SIDSのリスクを下げる方法として宣伝されています。

赤ちゃん用の寝袋が正当だとされる主な点は、寝ている間に赤ちゃんの頭に寝具がかかってしまうことを防ぐように作られていることです。このため、寝袋が大きすぎて、赤ちゃんが中にもぐり込んでしまうようなものには寝かせないようにすることが大切です。多くの親は、赤ちゃんが寝具から這い出た行ってしまうたり、毛布を蹴ったりすることがないので、赤ちゃん用の寝袋で寝かせると、赤ちゃんがより快適に眠れるようになると思っています。

英国や他の国の研究は、低い温度環境で眠っている赤ちゃんに比較して、温めすぎによってSIDSのリスクが高くなることを報告しています。赤ちゃん用の寝袋を使用すると温めすぎを防ぐことが主張されていますが、寝袋が実際に赤ちゃんの体温を安全なレベルに保ったり、SIDSのリスクを下げたりするかどうかについて検証した研究はほとんどありません。寝袋の使用とSIDSのリスクの減少の間には関連があると報告しているかなり古い研究(1998年)が一つあります。11名の赤ちゃんによる小規模の研究は、昼寝の時に寝袋を使った赤ちゃんでは、体温がより低く、より変動が少なかったことを報告しています。このことから、寝袋はあたためすぎを防ぐ可能性があると言えるかもしれません。しかし、赤ちゃんの体温の変動は、夜間と日中の睡眠では違うという側面があります。同じ研究者のチームからの2つ目の研究では、短時間の睡眠では寝袋と毛布では差がなかったことが報告されています。寝袋は有用かもしれませんが、同時に赤ちゃんが寝返りして腹ばいになるように学ぶことを遅らせ、そのため赤ちゃんがより長い間仰向けで眠るように保たれるからかもしれません。

さらに、実際に赤ちゃん用の寝袋がどのように使用されているか、親が寝袋に加えて毛布を使用しているかどうかについて調べた研究はありません。

赤ちゃんの安全性については、寝かせるたびに注意深く考えましょう。