

# 乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)を 予防しましょう

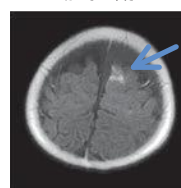
乳幼児揺さぶられ症候群というのは、まわりから見れば「あんなことをしたら、子どもが危険だ」と誰もが思うほどに激しく、乳幼児が揺さぶられたときに起こる重症の頭部損傷です。赤ちゃんは頭が重たくて頸の筋肉が弱いので、揺さぶられたときに頭を自分の力で支えることができません。その結果、速く強く揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ち付けられて、赤ちゃんの脳は損傷を受けるのです。その結果、命が助かってもし次のような症状を起こすこともあります。

- 脳の周りの出血（硬膜下血腫など）や脳の中の出血
- 失明、視力障害
- 言葉の遅れ、学習の障害
- 後遺症としてのけいれん発作
- 脳損傷、知的障害、脳性麻痺

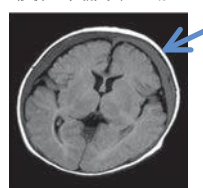
★してはいけないこと、気を付けなくてはならないこと

- 頭を強く揺する
- 体を何回も激しく揺する
- 子どもをベッドや床に投げつける

脳挫傷



慢性硬膜下血腫



**赤ちゃんを揺さぶらないで!**

\*赤ちゃんが泣いたら…

赤ちゃんが泣いた時に、いつでもうまく対応できるとは限りません。赤ちゃんはおなかがすいて泣くこともあれば、疲れすぎて泣くこともあります。寒いと感じているのかもしれないし、おむつを替えてほしいのかもしれない。ときには、何も問題がないはずなのに泣くこともあります。赤ちゃんが泣き止まないときには、次のようなことをやってみましょう。

- おむつを替える
- げっぷをさせながら、ゆっくり哺乳する
- 寒すぎたり、暑すぎたりしてないかチェックする
- 病気にかかっていないか、痛いところはないかチェックする
- 抱っこしたり、おんぶしたりして、リズムを取りながらゆっくりと揺らす
- お気に入りのタオルや毛布を持たせてあげる
- 赤ちゃんと一緒に遊ぶ
- 赤ちゃんに歌を歌ってあげたり、音楽を聴かせたりする
- 抱っこしたり、おんぶしたり、ベビーカーに乗せたりして、外を散歩する
- 赤ちゃんを車に乗せてドライブに出かける（但し、ベビーカーシートの装着を忘れずに）



\*それでも泣き続けるなら、ちょっと一休み

- 深呼吸をして、10数えてみましょう
- 柵付きのベビーベッドなど安全なところに赤ちゃんを仰向きに寝かせ、あなたは部屋を出て、赤ちゃんをひとりで泣かせておきましょう。（5～10分ごとに呼吸状態を確認してください。）
- 心を落ち着かせるために、親しい人に電話をかけましょう。
- かかりつけの小児科医に電話するのもよいですね。赤ちゃんはどこか体の具合が悪くて泣いているのかもしれないから。



Ishikawa  
Medical Association  
石川県医師会

乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの“泣き”への対処に関する動画、『赤ちゃんが泣きやまない』が厚生労働省ホームページに掲載されています。（下記URLより、YouTube にリンクしています）

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030718.html>