

- ・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。  
(ただし、ベビーカーシートの装着を忘れずに。)

ここに挙げた全てのことをやってあげても、赤ちゃんが泣き続けるときは、もう一度最初からやり直してみましょう。たいていの赤ちゃんは泣き疲れて、眠ってしまいます。



### それでも泣き続けるなら、ちょっとひと休み — 揺さぶってはいけません!

泣き続ける赤ちゃんをなだめるためにありとあらゆる努力をしても、全然効果がないときは、自制心を失わないように落ち着くことが大切です。覚えておいてほしいのですが、赤ちゃんを揺さぶったり、投げつけたり、叩いたりしてはいけません。そんなことをしても、問題の解決にはならないのですから。もし、自分が怒りを感じ始めていることや自制心を失いかけていることに気づいたら、こんなことをしてみましょう。

- ・深呼吸をして10数えましょう。
- ・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けにねかせ、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。)
- ・心を落ち着けるために、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。

がまんしましょうね。カンの強い赤ちゃんやむずがりやの赤ちゃんでもいつかは必ず泣きやみます。あなたがなすべき最も大切なことは赤ちゃんの安全を守ることなのです。どんなにイライラしていても、自制心を失わないことです。決して、赤ちゃんを揺さぶってはいけません。

このパンフレットに書かれている情報は、医療や小児科医の助言に取って代わるものではありません。個々の症例の所見や状況によって、小児科医がここに書かれていることとは違う助言をする場合もあります。

本パンフレットは American Academy of Pediatrics が作成したものを日本小児科学会が著作権を取得して訳したものです。American Academy of Pediatrics は全ての乳児・幼児・青少年の健康と安全と福祉に献身する小児科医、小児医療に携わる医師および小児外科医の合計 60,000 人によって構成されています。

日本小児科学会も同様の目的を持っており、約 18,000 人の小児科医やその関係者で構成されています。日本小児科学会のことをもっと知りたい方はホームページ <http://www.jpeds.or.jp/> にアクセスしてください。いろいろな情報が載っています。

Copyright©2003 American Academy of Pediatrics  
All rights reserved  
HE50347

社団法人日本小児科学会監訳

# 赤ちゃんを 揺さぶらないで

## 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を 予防しましょう。

赤ちゃんの世話をするというのは、やりがいがあるワクワクすることですね。でも、赤ちゃんの機嫌が悪くてぐずるとき、とりわけ、赤ちゃんがいつまでも泣きやみそうにないとき、子育てというのはとてもつらいものです。そのため、親やその他の養育者が自制心を失ってしまい、赤ちゃんを何とか泣きやませようとして揺さぶって、そのあと、ぐいと押ししたり、ポンと放り投げて頭部に衝撃を与えたりすることがよく起こるのです。

子どもを叩いたり、殴ったりすることの危険性なら、たいていの人の方が知っていますよね。でも、赤ちゃんを揺さぶることもまた、とても危険なことだということをご存じですか？ 私たち小児科医は、赤ちゃんを揺さぶることの危険性を是非みなさんに知っていただきたいのです。

今までに一度でも、ぐずる赤ちゃんの世話でイライラしたことがあるのなら、赤ちゃんを揺さぶっただけで、なぜ赤ちゃんが死にいたる危険があるのかを理解するために、どうぞ、このパンフレットをお読みになってみてください。

### 乳幼児揺さぶられ症候群って何ですか？

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。赤ちゃんというの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。これだけでも、重大な脳損傷を起こす危険性がありますが、揺さぶられて具合が悪くなった赤ちゃんを見て驚いた養育者が赤ちゃんを放り出したりすれば、頭部はさらに大きな衝撃を受けてしまいます。こうして、命を落とす乳幼児は少なくありません。また、乳幼児揺さぶられ症候群の結果、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

乳幼児揺さぶられ症候群は、親やその他の養育者が子どものことでイライラしたり、腹を立てたときに、乳幼児を激しく揺さぶってしまうことによって発生します。特に、子どもが泣きやまないときによく起こります。乳幼児揺さぶられ症候群は重症な児童虐待の一型です。赤ちゃんを揺さぶることは決してやってはいけないことなのだと思ってください。

では、「高い、高い」やお膝のうえで赤ちゃんをピョンピョンさせるといった通常のあやし行為で、乳幼児揺さぶられ症候群は起こるでしょうか？ 答えはノーです。というのも、このような行為で、赤ちゃんの脳が頭蓋骨の内側に何度も打ち付けられるような力は発生しないからです。ただし、「高い、高い」をすると、赤ちゃんを落としてしまう危険性があり、そのことで赤ちゃんがケガをしてしまうこともありますので、「高い、高い」はしないようにしましょう。

### 乳幼児揺さぶられ症候群を起こした子どもは どんな症状を示しますか？

赤ちゃんが激しく揺さぶられると、脳細胞が破壊され、脳は低酸素状態となります。結果として、乳幼児揺さぶられ症候群の被害児は、次のような症状を示します。

- ・ 元気がなくなる。
- ・ 機嫌が悪くなる。
- ・ 傾眠傾向（すぐに眠ってしまう状態）
- ・ 嘔吐（ウイルス感染による嘔吐症と間違われやすいです。）
- ・ けいれん
- ・ 意識障害（呼んでも、応えない。）
- ・ 呼吸困難
- ・ 昏睡（強く刺激しても目を覚まさない状態）
- ・ 死

### 私の赤ちゃんが揺さぶられてしまったら、 どうしたらよいのでしょうか？

あなたの赤ちゃんが激しく揺さぶられたのではないかと思ったら、最も大切なことは、一刻も早く、赤ちゃんを病院に連れて行くことです。かかりつけの小児科医に電話をして相談するか、最寄りの救命救急センターに子どもを連れて行ってください。揺さぶられたせいで、あなたの赤ちゃんの脳が損傷を受けていたり、頭蓋骨の中で出血が起こったりしているのに、治療を受けないままにしていたら、赤ちゃんの状態は悪くなる一方です。とにかくすぐに、受診しましょう。そうすれば、子どもの命が助かるかもしれませんし、健康被害が重症化するのを防げるかもしれません。

### まわりの人みんなに伝えましょう！

他の人にあなたの赤ちゃんを見てもらうことがあるのでしたら、乳幼児揺さぶられ症候群の危険性について知っているかどうかを保護者のみなさんがその人に確認するようにしてください。たとえば、保育士、赤ちゃんの世話ができるくらいの年齢に達している兄姉や祖父母、近隣の人たちなどです。

あなたの赤ちゃんの世話をする人全てが乳幼児揺さぶられ症候群の危険性を理解し、どんなことがあっても赤ちゃんを揺さぶってはならないということを知っていただくはなりません。

もし、あなたの赤ちゃんが揺さぶられたのであれば、小児科医か救命救急センターの医師に必ず、そのことを伝えてください。恥ずかしくなったり、罪責感にさいなまれたり、赤ちゃんが助かるのか死ぬのか分からなくて恐ろしくなったりするかもしれませんが、本当のことを医師に伝えるのをためらってはいけません。正しい情報が得られないと、赤ちゃんを診察した小児科医等の医師がその子は他の何らかの病気で具合が悪いのだと考えてしまうかもしれないのです。乳幼児揺さぶられ症候群を起こしていても、症状が非常に軽い場合は、“カンの強い子ども”や“食の細い子”、“むずがる子ども”と見間違われるくらい症状が似ているのです。あなたのお子さんが適切な治療を受けられるように、医師に全ての情報をお伝えください。

### 赤ちゃんが泣いたら……

赤ちゃんが泣いたときに、いつでもうまく対処できるとは限りません。赤ちゃんはおなかがか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。赤ちゃんが泣きやまないときに、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、ゆっくり授乳する。
- ・ 寒すぎたり、暑すぎたりしてい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。