

揺さぶられっ子症候群とは何ですか？

揺さぶられっ子症候群（SBS）とは、養育者がいら立ちなどから赤ちゃんを激しく揺さぶったり、たたきつけたりすることによって生じる、重篤な頭部外傷の一種です。

赤ちゃんは体に比べて頭が大きく、首の筋力も非常に弱い状態です。そのため、激しく揺さぶられると、脳、目、脊髄に深刻な損傷を受ける可能性があります、これらの損傷は決して回復しないことがあります。



「アリゾナ州フェニックスの Barrow Neurological Institute の許可を得て使用しています」。

赤ちゃんが揺さぶられる最大の原因は、泣き声に対するいら立ちです。

揺さぶられっ子症候群は、次のような結果を引き起こす可能性があります：

- 脳損傷。
- 視力喪失。
- 言語や学習の問題。
- けいれん。

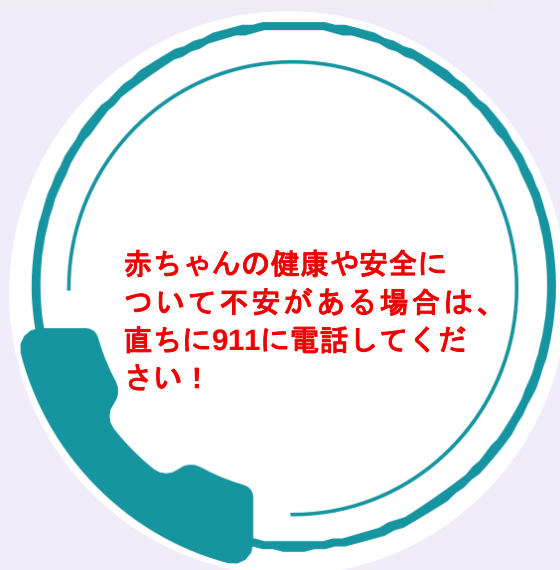
筋力低下や歩行困難。揺さぶられた赤ちゃんの4人に1人は死亡します！

揺さぶられっ子症候群は
100%予防可能です！

赤ちゃんが揺さぶられた可能性がある場合の警告サイン

以下の症状は、赤ちゃんが揺さぶられた可能性（または他の問題が起きている可能性）を示している場合があります：

- 呼吸が苦しい。
- ぐったりして人形のように力ががない。
- 目を覚まさない。
- 非常に機嫌が悪い。
- 授乳や吸うことがうまくできない。
- 明らかな理由のない嘔吐。
- 体のこわばり、震え、またはけいれん。
- 説明のつかないあざ。



それは、以下のことが原因で起こるものではありません：

- 赤ちゃんがベッドやソファから転げ落ちること。
- 遊びでの軽いパウンドややさしく持ち上げること。
- ベビーカー、抱っこひも、スリングに乗せてのジョギング。
- でこぼこ道での車の走行や急停止。

子育て支援は利用可能です

- **国立揺さぶられっ子症候群センター：**乳児の泣き声と揺さぶられっ子症候群の予防に関する教育 dontshake.org。
- **HealthyChildren.org:** 小児科医による信頼できる子育てアドバイス。
- **Childhelpline.org:** 年中無休・24時間対応のライブ育児サポート（800-422-4453）へ電話またはテキストでご連絡ください。
- **チャイルドライン (PA):** 児童虐待の通報は 800-932-0313 までご連絡ください。

ペンシルベニア州保健局：保護者向けのリソースは、QRコードを読み取るか、ウェブサイトアクセスするか、1-877-724-3258 へお電話いただくことでご確認いただけます。



www.pa.gov/shakenbaby

あなたは一人ではありません！

赤ちゃんは泣きます： あなたの対応が大切です！

揺さぶられっ子症候群の予防



親になる皆さまへようこそ！

赤ちゃんのご誕生、おめでとうございます。赤ちゃんのお世話はとても大切な仕事であり、生涯にわたる責任でもあります。しかし、ひとりで抱え込む必要はありません。支援は利用できます！



Pennsylvania
Department of Health

(Rev. 12/2025)

赤ちゃんはなぜ泣くのでしょうか？

赤ちゃんが泣いているときは、次のことを思い出してください：

1. 泣くことは、赤ちゃんが気持ちを伝える方法です。
2. 泣いているのは、お腹が空いている、疲れている、暑すぎる/寒すぎる、おむつ替えが必要、または体調が悪いことを意味している場合があります。
3. ときには、特に理由がなくても赤ちゃんは泣くことがあります。
4. よく泣く赤ちゃんもいれば、あまり泣かない赤ちゃんもいます。
5. 激しい泣きは生後2か月頃にピークを迎え、生後3～5か月頃までに減少することがあります。
6. 泣きは数分でおさまることもあれば、1日に何時間も続くこともあり、特に夕方にはひどくなることがよくあります。
7. 毎日同じとは限りません。
8. 泣いている赤ちゃんは、実際には痛みがなくても、痛がっているように見えることがあります。



乳児の泣き声は、養育者にとって非常に大きなストレスになることがあります。

どうか踏ん張ってください。1日ずつ乗り越えていきましょう。赤ちゃんはすぐに成長し、泣き続ける時期は必ず終わります。状況はきっと良くなります。



「子育ては、これまででいちばん大変だけれど、いちばん愛おしい仕事です。」

アニタ・ディアス
看護師、妻、母、そして祖母



泣いている赤ちゃんを落ち着かせる方法

泣いている赤ちゃんをなだめる方法はたくさんありますが、どんなことをしても効果がない場合もあります。それでも大丈夫です。

1. おむつや服を替える。
 2. 授乳する、またはげっぷをさせる。
 3. おしゃぶりを与える。
 4. おくるみやスリングで包む。
 5. やさしく揺らしたり、ゆらゆらとあやしたりする。
 6. ベビースイングやバウンサーを使う（必ずそばで見守る）。
 7. 肌と肌を合わせて抱っこする。
 8. 赤ちゃんを連れて散歩やドライブに出かける。
 9. 明るい照明や大きな音を減らす。
 10. 穏やかな音楽ややさしいホワイトノイズを流す。
 11. 病気の兆候がないか確認する。必要に応じて医師に連絡する。
- 圧倒されていると感じたら、赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、その場を離れて休憩を取りましょう。
- 可能であれば近くにとどまり、ベビーモニターを使用してください。

5～10分後に様子を確認しましょう。

赤ちゃんを絶対に揺さぶったり、たたきつけたり、投げたりしてはいけません！

いら立ちを感じたときに自分を落ち着かせる方法

赤ちゃんの泣き声にいら立ちを感じるのは自然なことです。つらくなったときに対処できるよう、あらかじめ計画を立てておきましょう。

1. 座って、ゆっくり深呼吸する。
2. リラックスのためにさっとシャワーを浴びる。
3. 食事をとる、またはノンアルコール飲料を飲む。
4. 軽い運動をする。
5. 穏やかな音楽を聴く。
6. オンラインで面白いものを見る。
7. 誰かに電話やメッセージを送り、助けを求める。

これらのポイントを、赤ちゃんのお世話をするすべての人と共有してください。ストレスを感じた場合はあなたに連絡するよう伝えましょう。そして、できるだけ早く帰宅して交代してあげてください。



安全な養育者の選び方

助けが必要なときは、養育者を慎重に選びましょう。

安全な養育者の条件：

1. 赤ちゃんのお世話の経験があること。
2. 赤ちゃんの世話ができる十分な健康状態であること。
3. 信頼できる人から良い推薦を受けていること。

次の質問を自分にしてみましょう：

- ・短気ではありませんか？すぐに怒る人ではありませんか？
- ・薬物やアルコールを使用していませんか？
- ・過去に人やペット、あるいは私に危害を加えたことはありませんか？
- ・その人と一緒にいるとき、私は安心できますか？
- ・その人に赤ちゃんを預けて安心できますか？車の鍵、携帯電話、財布、クレジットカードなど大切な物を任せられると感じますか？

少しでも不安がある場合は、決してその人と赤ちゃんを二人きりにしないでください！

安全な養育者を選ぶことは、赤ちゃんのためにあなたが下す最も重要な決断の一つ

