

わかばすくすく通信

2016年 5月

今回は夜尿症について考えてみます。
 “おねしょ”を医学的に「夜尿」といいます。
 そして「夜尿症」は、適切な治療をしていただきたいと思います。

監修：内山恵美子
 医学博士
 小児科専門医
 (日本小児科学会認定)

「おねしょ」とは? 「夜尿症」とは?

おねしょ：5歳未満のこどもが夜寝ている間におもらしするのは「おねしょ」です。
 夜尿症：5～6歳を過ぎてても(学童期になっても)「週に2回以上」とか「月に数回上」とかおねしょが続く場合は「夜尿症」と診断します。

「おねしょ」と「夜尿症」を知るための基礎知識

夜眠っている間につくられるおしっこ(尿)の量と、その尿を貯めておく膀胱の大きさと、バランスがとれていれば、「おねしょ」も「夜尿症」もおきません。

つまり「夜間につくられる尿の量が多すぎる」「膀胱が小さい」ときに、おこるのです。

治療とともに大切な、お子さまとの接し方の3原則

「起こさず」「おこらず」「あせらず」の3原則で見守ることが大切です。そして夜尿のなかった日には、ほめてあげるようにすることも大切です。



夜尿は、夜間の尿の量と尿を貯める膀胱の大ききのバランスがくずれると起こります。

夜尿症は、生活指導や薬物療法で改善が期待できます。

ご相談いただきたいと思います。

◎夜尿症は、1年の治療で50%が治り、2年の治療で80%が治ると言われています。

夜尿症には3つのタイプがあります。

*裏面をご覧ください。少し詳しくご紹介します。裏面へ→

…～夜尿症で知っていただきたい大切なこと～…

夜尿症の3つのタイプを少し詳しくご説明します。

「多尿型」くっしり型：

夜間睡眠中の尿量が多すぎておねしょをしてしまうタイプ。抗利尿ホルモン（尿を濃くして、尿量を少なくするホルモン）の分泌不足が影響しています。

「膀胱型」ちよっぴり頻尿型：

膀胱が小さいために、夜間睡眠中の尿量は多くないのに、十分に尿を貯められずおねしょをしてしまうタイプ。日中もおしっこが近い、冷え症の傾向があるといわれます。

「混合型」：

夜間睡眠中の尿量が多く、また膀胱が小さい、「混合」タイプ。治療～自立に時間がかかる夜尿症です。

◎それぞれのタイプを診て、適切な治療を行います。



「おねしょは成長すると治る」？

夜尿症はいつまで続く？

…夜尿症に関するミニ・データ…

- ・おねしょをするこどもは、2歳で2人に1人くらいから、5歳では5人に1人くらいと、成長に伴ってだんだん減っていきます。
- ・6歳児の10～20%に夜尿症がみられるといえます。
- ・まれに成人まで続くことがあります。
- ・夜尿症は治療をすると、よくなります。自然治癒が期待されますが、適切に治療すると治癒率は2～3倍に向上するというデータもあります。

◎『平均的な夜尿量の目安』や『受診の目安』などについては、どうぞご相談ください。

参考資料

「おねしょを治そう！」監修：帆足英一

「子育て支援ハンドブック」編集：日本小児科学会 日本小児科医会ほか

家庭でする“おねしょ対策”の基本

- 夜中にむりやり起こさない。
(昼の活動を低下させないようにする)
 - 水分は、朝や昼にたくさんとる。
(夕方からは水分を制限する)
 - 規則正しく生活する。
 - ・早寝、早起き、決まった時間に食事する。
 - 冷え症の場合は、カラダを温める。
 - ・寝る前にゆづりお風呂にはいる。
 - ・寒い季節は布団を温める。
 - 『おしっこのがまん訓練』
 - ・膀胱を大きくするための訓練。
- *医師の指導を受けて行う対策です。**
- ◎ご心配なことがありましたら、どんなことでも、どうぞご相談ください。
- ◎対策は、医師の生活指導にそって正しく実践してください。

医療の現場から、ご紹介しておきたい“あれこれ”

- 夜尿症は、生活指導で3割は改善しているといえます。生活指導だけではうまくいかない場合は、薬物治療をします。
 - ◎「毎日だったおねしょが治った」という良好な治療効果も見られます。夜尿症は、そういう症状でもあるのです。
 - ・一方で本人には「夜尿症まいじめよりもつらい」といいます。精神面にも留意すべきです。早めの治療が大切です。
 - ・麦茶は身体を冷やします。夜尿症にはよくありません。
 - 「腹巻きをするといい」ようです。身体、おなかを温めるのが良いのです。
- ★少しでもご参考になれば幸いです。**



わかばこどもクリニック

志木市本町 5-19-15 7F リアリカ2F ☎048-423-4749