

おねしょを治そう

平成29年10月放送

宮川 和彦

小さなお子さんが夜寝ている間におもらしすることを“おねしょ”といいます。

赤ちゃんがそうであるように、小さい時期は膀胱におしっこが溜まると無意識のうちにおしっこをしてしまいます。体が徐々に大きくなるに従って昼間意識のあるときにはおもらしをしなくなり、さらに夜間もおしっこをためる力が強くなるので、おねしょをすることが徐々に減ってきます。一般的にはおねしょをするお子さんは、4才頃には4分の1の子どもさん、5才の時には5分の1の子どもさんと少なくなっていくますが、小学校に入学するころでもまだ10%の子どもさんはおねしょを経験するといわれています。6才頃を過ぎても月に1～2回以上おねしょをする場合、夜尿症（やにょうしょう）といい、生活指導や治療が必要な場合があります。昔からおねしょは成長するといずれ治ると言われてきましたが、いつ治るかは様々です。5%のお子さんは小学校高学年でも治らないといわれていますし、中には成人まで続くこともあります。また積極的に生活指導や治療を受けることで早く治ることがわかっています。小学校入学後でも次のような場合は治りにくい夜尿症と考えられます。夜寝てまだ間もない時間帯にお漏らししている。一晩で何度もお漏らしする。昼寝のときでもおもらししてしまう。昼間におしっこで下着を汚してしまう。普段から水分をがぶがぶ多量に飲んでいる。これらに当てはまる夜尿症の場合は一度医療機関で相談される



ると言われてきましたが、いつ治るかは様々です。5%のお子さんは小学校高学年でも治らないといわれていますし、中には成人まで続くこともあります。また積極的に生活指導や治療を受けることで早く治ることがわかっています。小学校入学後でも次のような場合は治りにくい夜尿症と考えられます。夜寝てまだ間もない時間帯にお漏らししている。一晩で何度もお漏らしする。昼寝のときでもおもらししてしまう。昼間におしっこで下着を汚してしまう。普段から水分をがぶがぶ多量に飲んでいる。これらに当てはまる夜尿症の場合は一度医療機関で相談される

夜尿症と考えられます。夜寝てまだ間もない時間帯にお漏らししている。一晩で何度もお漏らしする。昼寝のときでもおもらししてしまう。昼間におしっこで下着を汚してしまう。普段から水分をがぶがぶ多量に飲んでいる。これらに当てはまる夜尿症の場合は一度医療機関で相談される

といいでしょう。

おねしょを克服するには、日常生活での注意がとても重要です。本人の努力だけで解決することは難しく、ご両親も決してあせらず、おこらずの心構えでお子さんをサポートしていただくことが肝心です。おねしょ対策として深夜におこす必要はありません。夜更かしや不規則な生活は夜尿症を悪化させますので規則正しい生活を心がけましょう。普段の生活での水分の取り方の注意は、おねしょ対策で最も重要です。午前中や昼間には水分はたっぷりとり、夕方から厳しく制限する必要があります。夕食は寝る3時間前に終わらせ、水分量も夕食のときも含めてコップ1杯程度で済ませられるように見直してみましょう。お風呂上りにのどが渇くようなら、氷をなめさせることで水分を減らすことができます。また夕食の際に塩辛いものを避けることは夜間の尿量を少なくすることに役立ちます。これから徐々に朝晩冷えてきますが、手足などが冷えると尿量が多くなりますので、冷え対策も重要です。これらの日常生活を見直すだけで、夜尿症がなくなる方もかなりいらっしゃいます。一方生活上の注意だけではなかなか改善しない場合、夜間のおしっこの量を減らす内服薬を用いたり、夜間におしっこが出ると感知してアラームがなるセンサーを使用してアラーム療法を行うことで、多くの方が夜尿症を克服することができます。小学校でもおねしょが続いていれば、子どもさんや親御さんも悩んだりストレスを抱え込んだりしてしまいます。早い時期に一度医療機関で相談されると、きっと克服への近道が見つかることと思います。