

# おねしょで お困りのかたへ

★「おねしょ」のことを医学用語では夜尿といいます。現在、夜尿症によって子どもの自尊心が低下することが知られています。子どもが健やかに成長するためには、夜尿症への適切な介入は重要な要素の一つです。



## 1) 頻度

夜尿症の割合は、小学校入学前で5人に1人、小学校低学年で10人に1人、10歳ごろで20人に1人、中学校入学時点では100人に1~3人、と一般的に言われています。

## 2) 原因

- ①睡眠前の塩分や水分の過剰摂取
- ②眠りが深すぎて尿意に気が付くことができない
- ③膀胱容量の低下など、寝ている間に尿をためる機能が未熟である

などと言われています。ご家族から「うちの子はおねしょをしても気がつかない」というお話をよく聞きます。しかし、夜尿症のメカニズムを考えると、覚醒できないことは仕方がないことです。お子さんやご家族の努力が足りない、というわけではありません。

## 3) 病院受診の目安

- ①小学校低学年になっても毎晩夜尿がある
  - ②小学校3年生以上になっても時々夜尿がある
  - ③小学校入学後、日中に尿や便をもらしてしまう
- 清水区の場合は、小学校4年生から宿泊訓練があります。それまでに夜尿をなくす、または、減らすことを考えると、「小学校3年生」が一つの目安になると思います。なお、③の場合は、病気の可能性がありますので、早めに医療機関でご相談ください。



夜尿症の自然消失率は毎年15~17%と言われています。  
しかし、生活指導などの介入を行うことで治癒率を2~3倍まで高めることができ、治癒までの期間も短くなります。

「うちの子、おねしょが続いているけど大丈夫かしら」と

不安に思ったらぜひ一度小児科でご相談ください。

一緒に夜尿を治していきましょう。

小児科  
進藤淳也

## 4) 夜尿症への生活指導

具体的には

- ・寝る2時間前には夕食を食べ終える
- ・水分は日中に多く取る、夕食後からは水分をとることを控える
- ・寝る前に排尿する習慣をつける

などが重要です。生活習慣を見直すことは簡単にできますので、医療機関を受診する前に一度試してみてください。

## 5) 夜尿症の治療

生活習慣の見直しで改善しなかった場合、いよいよ小児科医の出番です。

主な治療法は2つあります。どちらも一長一短ですので、ご家族と相談しながら治療法を決めていきます。

### ①デスモプレシン(商品名:ミニリンメルト®)

寝る前に飲む薬です。尿量を減らすことで夜尿を防ぎます。治療のしやすさと即効性が長所です。しかし、薬をやめたときに再発が多いなど短所があります。

### ②アラーム療法

夜尿に反応するアラームをパンツやおむつにつける治療です。夜尿をするとアラームが鳴りますが、その音を子どもに聞かせてください。または、アラームが鳴った時にご家族が子どもを軽く起こしてください。この作業を繰り返すことで夜尿が減っていきます。再発率の低さは長所ですが、一方、アラームをご家族がインターネット等で購入する必要があるなどの短所があります。

