

すこやかFAX通信増刊リーフレット

みんなでわらう

おねしょのお話し

# 夜尿症



なほ

専門校医事業

厚木医師会

厚木医師会では、二〇〇五年より、児童、生徒、保護者、先生などの方々を対象に日頃の医療に関する質問をFAXにてお受けし、お答えする、すこやかFAX相談という事業を行っています。内容は、小児科、耳鼻咽喉科、眼科だけでなく、整形外科、皮膚科、産婦人科、精神科をも含めはひろく対応しています。



今回、ご質問が多かった、おねしょ(夜尿症)についてリーフレットにまとめましたので、ご一読ください。お子さんのおねしょのあるなしに関係なく、皆様のご理解が深まればと思っております。また、FAX相談の質問用紙を別添しましたので、ご利用ください。

## おねしょ(夜尿症)とは

大部分のお子さんは五歳頃までに排尿のコントロールが確立します。五歳を過ぎてても、夜ねているときも、知らな

いうちにおしっこをしてしまう状態を夜尿症といいます。

## 何人くらいいるの？（頻度）

五〜六歳で十五〜二十％、十歳で五％、十五歳で一％程度で、小学校四年生で一クラスにひとり、ふたりいるぐらいです。女の子より男の子に多いようです。年齢があがるにつれ自然になおっていくことも多いのですが、成人でも〇・五％ぐらいにみられるといわれています。

## どうして？（原因）

まず、別の病気（基礎疾患）があつて夜尿症になるひとと、別の病気がないのに夜尿症になるひとがいます。大部

分は別の病気はありません。また、生まれたときから続いているタイプと、六ヶ月以上自立した後、なにかの原因で夜尿がまたでてしまうタイプにも分類します。

理論的には、①夜中におしっこをしないようにはたらいっている、抗利尿ホルモンという、脳からでている分泌物が少ない型、②膀胱の大きさが小さい型、③この二つの型が混ぜられている型、があります。



## どうする？（検査）

基礎疾患の有無、病型の診断のために、ふつうの血液検査や尿検査をします。夜尿症で特に検査をするのは、夜の尿量（おねしょの量を含めて）、昼間の尿量、尿のこさやうすさ（浸透圧、比重）などです。このために二十四時間の排尿記録をつけます。基礎疾患を積極的に疑うときは、腎臓の超音波検査や膀胱の造影などをします。

## なおす（治療）

治療のしかたは、大きくわけて、①生活指導、②行動療法、③薬物療法、があります。



### ①生活指導

日常生活のなかで工夫をすることです。具体的には、塩分をひかえめにする、睡眠三時間前から水分をなるべくとらないようにする、寝る前にはおしっこをしておく、おしっこをしたいと思ったときにできるだけがまんする訓練などです。

### ②行動療法

積極的なトレーニングをするのが行動療法です。夜中おねしょのし始めに目覚まし時計のようにアラームがなり、起こして排尿させるのが、夜尿アラーム療法です。おしっこをがまんしたり、おしっこ途中で中断させてがまんさせる排尿訓練などもあります。



### ③薬物療法

夜尿症では、抗うつ剤、抗利尿ホルモン剤、抗コリン剤といった薬を使用します。くわしい説明ははびきますが、使用法は医師と相談してきめることになります。

## どうしたらいいの？（対処方法）

具体的にはかかりつけ医と相談されつつ、場合によって専門医を紹介してもらうようにしてください。年齢によって対処のしかたはかわりますが、三つの治療法を組みあわせていくことになります。別の病気（基礎疾患）があるかないかは、いずれかの時点で一度検査するとよいでしょう。

具体的な対処の仕方は、医師によって多少の意見の違いはあるでしょうが、

まず、小学校入学前、あるいは小学校低学年で頻度がすくなければ、日常生活のなかでできる生活指導や排尿の途中で排尿中止をする排尿訓練などをしてみることでよいと思います。



小学校低学年でも頻度が多い場合や小学校高学年であれば、より積極的に治療を考えます。薬は、これさえ飲めばなおるといふものはないのですが、他の治療とくみあわせていくと効果があるものがありますので、医師とよく相談することが必要です。

宿泊行事については、予定がわかっているならば早めに医療機関を受診して治療をする、時間がない場合は、当日は先生におこしてもらうようにする、などの方法で、できる限り参加することをおすすめします。



## 大切なこと

治療の原則は、あせらず、おこさず、おこらず、です。保護者の方もじっくりかまえて対処していくように心がけて下さい。

なお、ストレスが原因となる二次性の夜尿症もありますので、子どもの悩みを充分聞いてあげる、子どもの味方になってあげると共に、母親や家族がストレスの原因にならないように気をつけることも必要です。おねじよの後始末で母親のストレスになることもありますが、あせらず、気軽に待ちましょう。

文責

小児科内科 落合医院 片山文彦  
愛光病院 竹内知夫

平成二十一年四月発行  
専門校医事業  
厚木医師会

平成二十年度 専門校医事業推進委員

三宅正敬 三宅眼科医院 副院長  
竹内知夫 愛光病院 院長  
片山文彦 小児科内科落合医院 院長  
石垣正美 石垣整形外科 院長  
田中信孝 田中クリニック 院長  
小幡秀一 小幡皮膚科クリニック 副院長  
小林良弘 小林耳鼻咽喉科 院長

山田一夫  
蛇川 敬  
湯山明美  
桜井美穂  
斉藤 茂

厚木市立依知中学校 校長  
厚木市立玉川小学校 校長  
厚木市立緑ヶ丘小学校 養護教諭  
清川村立緑中学校 養護教諭  
厚木市立小中学校PTA連絡協議会  
副会長

山内可奈子

厚木市立小中学校PTA連絡協議会  
副会長

林 直子

愛川町立小中学校PTA連絡協議会  
母親委員長

笹原和織

清川村立小中学校PTA連絡協議会  
会長

