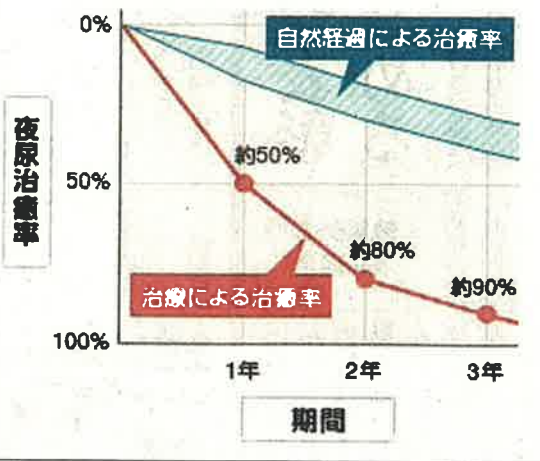


# 元気で医こい

# 焦らないことが重要

## 夜尿症(おねしょ)



福井大病院  
子どものこころ診療部

滝口慎一郎医師

朝、布団に広がる世界地図を見て、ついわが子を叱ってしまった…こんな経験はありませんか？ おねしょに悩んでいる保護者や子どもは大変多いです。夜尿は、夜寝ているときに無意識におしっこしてしまうことをいい、幼児期は「おねしょ」、小学校入学後は「夜尿症」というのが一般的です。年齢とともに脳や膀胱が発達しておねしょは減りますが、男児に多く、五、六歳で約20%、小学校

低学年で約10%、小学校五年生でも約5%（二クラスに二人程度）見られます。多くの場合十二歳を過ぎるころにはほとんどなくなりませんが、0・3%は成人まで続きます。夜尿症は「夜間の尿量が多いこと（抗利尿ホルモンの夜間分泌不足）」と「膀胱容量が小さいこと」が主な原因です。また、睡眠リズムの乱れや心理的ストレス、体の冷えは夜尿を悪化させます。夜尿症は自然軽快が多いため放置されがちですが、ご家族・子ども日々のストレスとなつて自信をなくし、親子関係や学校生活に影響を与えます。宿泊を伴う行事では心配ごとになるので適切な対応が必要です。幼児期はあまり心配いりませんが、小学校一、二年生で毎晩か週の半分以上夜尿がある場合、体の機能の発達が幼いといえます。幼

### 家庭でできる夜尿症対策

- ①規則正しい生活・睡眠リズムの確立  
早寝・早起きし、夜は無理に起こさない
- ②水分摂取の工夫  
日中多く、夕方以降控える(200ccまで)
- ③冷え対策  
入浴や布団の工夫
- ④おしっこの我慢訓練  
帰宅後、我慢できる範囲で
- ⑤ストレスの軽減

幼児期から生活習慣の工夫をしましょう。ご家族は、夜尿があっても「起さず、叱らず、焦らず」の三点を念頭に子どもに接することを心がけます。夜尿をしなかった朝は、たくさん褒めてあげるとも大変効果的です。家庭でできる夜尿症の対策は、表のように五つのポイントが重要です。これらの対応で数カ月で約20%の改善が期待できます。薬には①抗利尿ホルモン剤補充(経口・点鼻)②抗コリン剤(内服)③抗うつ剤(内服)があり、夜間尿量と膀胱機能の調節をします。薬の併用により約30~80%が改善します。

行動療法としてアラーム療法は「アラームを鳴らさずに寝る」という意識が、膀胱に尿をためる力をつけます。以上の治療を組み合わせることで、自然経過に比べて改善率・治癒率が約三倍向上します。夜尿症はありふれた子どもの症状です。家族で協力し、怒ったり責めたりしないで「必ず治る」と話して安心させてあげましょう。子ども自身が自覚して「自分で治そう」と、やる気を起こさせることがとても大切です。

尿検査などの医学的検査や積極的な生活指導、薬による治療で、夜尿の頻度や量が減少し治癒に向かうのが一般的です。しかし、お子さんごとに年齢や症状が異なるため、治るまでに数年かかることもあるので焦らないことが重要です。夜尿症には「多尿型」「膀胱型」「混合型」があり、タイプに応じた治療を行います。治療には「生活指導」「薬物治療」「行動療法」の三つがあります。まずは

