

もっと知りたい、カラダのこと

# 教えてDr+

ドクター

どんなに忙しくても自分のカラダについて、そして家族の健康に関心を持つておくのは大切です。このページは医療や健康に関することをその道の専門家にわかりやすく教えてもらうコーナー。女性として、母として知っておきたい基礎知識をおさえておきましょう。



今月のテーマは  
夜尿とおしっこ  
のトラブルについて



アドバイスいただいたのは…

まつながキッズクリニック

院長  
松永 明先生

- 山形市西田2-2-10
- TEL023-687-0225
- <http://santa-kids.jp/>



## 1 おねしょは 病気?

おねしょ(夜尿)とは、夜寝ているあいだ無意識のうちに排尿してしまうことをいい、「睡眠中につくられるおしっこの量」と「ためておく膀胱の容量」とのバランスがとれていないために起こると考えられています。おねしょと夜尿に明確な区別はありませんが、小学生未満で年齢が小さいために生じる生理的なものを「おねしょ」、小学生以降も続き、治療対象になるものを「夜尿症」と呼ぶことが多いようです。乳幼児のおねしょは身体機能が発達しきれていないことが原因なので様子見でよいですが、小学校に入っても毎晩夜尿をしてしまうようなら受診の目安と考えてよいでしょう。

## 2 夜尿症と治療

夜尿症は大きく分けて3つのタイプがあります。つくられる尿の量が多い「多尿型」、膀胱に尿をためておく力が弱い「膀胱型」、両方の特徴をあわせ持つ「混合型」に分類され、タイプによって治療法や対策も異なります。成長にともなう自然に治る可能性がありますが、現在は、治療により改善が望める病気ととらえて対処するという考え方が主流になっています。最近では、低学年からクラブの合宿や学校行事など、自宅以外



に泊まる機会も増えているようです。治療効果が現われるまでに、順調でも数ヶ月はかかるので、「来月に修学旅行があるから」と直前になって駆け込むのではなく、早めの対応がおすすめです。わが子の夜尿症の相談は他人にも言えず、病院に行くことが大きなハードルになっているかもしれない。同じ悩みを持つ子は想像以上に多く、病院に来た子たちの多くは改善が認められています。治療した場合、3年後には治療しなかった場合の2倍の改善効果が認められるという報告もあります。ちよつぱり勇気を出して相談してみませんか。

夜尿対策の原則は「焦らない」「叱らない」「起こさない」です。自尊心を傷つけたり、劣等感や不安感を持たないように叱らないこと。本人の尿意と無関係に起こして排尿させても改善しません。睡眠のリズムが狂ってしまうという意見もあります。重要なのは、寝る前3時間の水分を制限すること、寝る前の排尿はしっかり出さることです。それが不十分だと、薬だけでは改善が得られないことがあります。

## 3 その他の おしっこ トラブル

そして、朝おねしょしていませんか。た、「よかったねーえらいねー」とたくさんほめてください。ほめられると安心でき、自信もつきます。ガツガツしたり叱るよりもずっと効果的です。おねしょは、ママの失敗でも子どものがんばり不足でもありません。「喜ばせず、ゆつたりと子どもに寄り添いましょう。生活の工夫としては、水分摂取が多くならないように食事を薄味にすること。フルーツは利尿作用があるので夕食後のデザートにせず、朝食や昼食の後や日中のおやつにしましょう。

一旦治った夜尿がぶり返したり、昼間の尿もれがある場合には単純な夜尿症ではなく、ほかの病気や精神的要因が潜んでいることが考えられます。その他のおしっこトラブルで男児に多いのは、おちんちんの先が赤くはれて排尿時に痛みが出る亀頭包皮炎。女兒に多いのは、大腸菌が尿道口から侵入する尿路感染症です。女の子は予防のために、用を足したら前から後ろに拭く習慣を教えましょう。一般におしっこのトラブルは気がつきにくく、異常を感じても「痛くないから大丈夫」「熱がないから平気」と思いがちですが、恥ずかしがらずに早めの受診を。子どもが不調を隠せず親に伝えられるよう、親子間の日頃のコミュニケーションも大切にしたいですね。