

# おねしょで悩み、お泊りが不安な皆さまへ



# おねしょ、スッキリ!

小学生になったら、夜尿症治療を。相談する際には裏面を参照ください。

## おねしょのしくみ

おねしょは、夜間就寝中につくられる尿の量と、尿をためる膀胱の大きさととのバランスがうまくとれていない場合に起こります。つくられる尿の量が多すぎたり、膀胱が小さすぎたりすると、おねしょの原因になります。

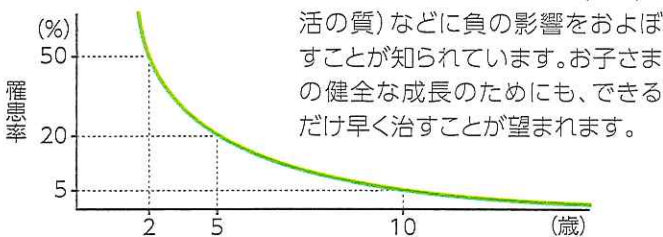


## 「おねしょ」と「夜尿症」

幼児期は「おねしょ」があっても必ずしも病気とは言えませんが、5~6歳を過ぎてても月に数回以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。

5歳で5人に1人(約20%)、小学校高学年/10歳でも20人に1人(約5%)ぐらいに「夜尿症」がみられます。

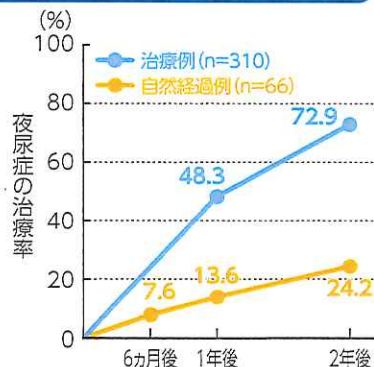
「夜尿症」は、精神的育成、QOL(生活の質)などに負の影響をおよぼすことが知られています。お子さまの健全な成長のためにも、できるだけ早く治すことが望まれます。



出典:金子一成 小児科診療 11:1437-41, 2014

## 「夜尿症」は治療で早く治せます

「夜尿症」の治療は、医師の指導のもと、生活改善、それでだめなら、お薬やその他の方法で治療します。積極的に治療に取り組むことで、多くのお子さまが、治療をしないで様子を見るよりも、早く「夜尿症」の悩み・問題から解放されています。



赤司俊二,夜尿症研究 14:29-34, 2009 より作図

## おねしょQ&A

Q1 izzogoro医師に相談すれば良いですか?

A1 小学校入学前後でまだ「おねしょ」が続く場合は、「夜尿症」のケースが多いです。医師に相談してみましょう。

Q2 医師のところではどのような治療をするのですか?

A2 「夜尿症」治療のスタートは、生活習慣の改善です。夜ふかしなどの不規則な生活/パターンの是正、夕方から寝る前の水分の摂り方の工夫などを、医師の指導を受けて実施することで、「夜尿症」の約2~3割は治ると言われています。生活改善で効果が不十分な場合は、お薬による治療やおねしょアラーム(濡れれば鳴るブザー)を用いた治療を行います。

Q3 「夜尿症」の治療はなぜ必要なのですか?

A3 小学生以上での「おねしょ」は、本人・ご家族の双方に、いろいろな悩み、問題を起こします。例えば、「おねしょ」が理由で、楽しいはずの宿泊行事への参加をためらうことは、お子さまにとって、とてもかわいそうなことです。また、「おねしょ」は、深刻ないじめの原因になるともいわれています。治療しないと大人になっても治らない方もいます。治療をすることで、「おねしょ」の問題を早く解決することは、大きな意義があると言えます。

お子さまのおねしょに関して不安を抱えている方、悩んでいる方はお気軽に医師にご相談ください。

病・医院名

エリゼこどもクリニック

【監修】(五十音順・敬称略)  
 大友 義之(順天堂大学医学部附属練馬病院 小児科 先任准教授) /  
 田中 幸代(関西医科大学 小児科学教室) / 津ヶ谷 正行(大野泌尿器科 院長) /  
 津留 徳(つるのぼるクリニック 院長) / 西 美和(広島赤十字・原爆病院 小児科) /  
 羽田 敦子(公益財団法人田附興風会医学研究所 北野病院 小児科 部長) /  
 藤部 益治(兵庫医科大学 小児科学講座 教授) /  
 藤永 周一郎(埼玉県立小児医療センター 腎臓科 科長) / 松山 健(公立福生病院 副院長・小児科) /  
 村杉 寛子(東京女子医科大学病院 非常勤講師 / 天正堂クリニック 院長) /  
 吉田 茂(医療法人葵鐘会(きしょうかい) 副理事長 CMIO (Chief Medical Information Officer))

氏名 \_\_\_\_\_

ご年齢： \_\_\_\_\_ 歳

## ① おねしょについて

- 今までにおねしょの検査・治療の有無  有  無

---

- 今までに6か月以上、おねしょがなかった期間の有無  有  無  
 「有」と答えた方 ▶ 再度おねしょが始まったのは、いつから? ( \_\_\_\_\_ から)

---

- 週平均回数 
 1回以下  2~3回  4~6回  毎日

---

- 一番多い時の状況 
 パンツが濡れる  パジャマが濡れる  シーツが濡れる

## ② 普段のトイレについて

- おしっこの1日平均回数 ( \_\_\_\_\_ 回/日)

---

- 昼間のおもらしの有無  有  無

---

- うんちをもらすことの有無  有  無

---

- うんちの頻度 
 毎日  2~3日に1回  4日以上に1回

## ③ 普段の生活について

- 放課後の外出(習い事・塾・スポーツ)の有無  有  無

---

- 夕食時間 
 18時より前  18時  19時  20時  21時  22時以降

---

- 就寝時間 
 20時より前  20時  21時  22時  23時  24時以降

---

- 夕方帰宅してから、寝るまでの水分摂取量 
 全然取らない  あまり取らない  まあまあ取る  よく取る

---

- 1日の水分(ジュース、お茶、牛乳など)摂取量 
 あまり取らない  まあまあ取る  よく取る

---

- 塩分摂取量 
 あまり取らない  まあまあ取る  よく取る

---

- おねしょの対策  
 起こす  おむつ・パッド・防水シート  一日の水分の取りかたを調節  
 叱る  その他( \_\_\_\_\_ )

## ④ 今後について

- 通院治療に対する希望 
 保護者 ▶  積極的に治したい  治せるなら治したい  様子を見たい  
 本人 ▶  治したい  どちらでもよい  あまり通院はしたくない

---

- お泊まりの行事の有無  有  無

「有」と答えた方 ▶ 時期( \_\_\_\_\_ )