

小児科だより vol.21



小児科だより
バックナンバー

「夜尿症について」

今回は「夜尿症」いわゆる「おねしょ」についてです。
アレルギー疾患の次に多い慢性疾患と言われ、おねしょで悩んでいる方は少なくないと思います。ご参考になれば幸いです。

・そもそも夜尿症って？

夜尿症とは「**5歳以降で月に1回以上睡眠中のおもらしがあり、3か月以上続くもの**」です。男の子に多く、小学校低学年で10%台、10歳を超えても5%前後にみられるといわれています。成人になっても続く人もいます。

・どうしてなるの？

寝ているときに作られるおしっこの量が多い、おしっこを十分にためられないことが原因です。夜尿症は発達とともに治ることが多いですが、治療が必要な病気が隠れている可能性もあり、尿検査などを施行します。夜尿が6か月以上なかったのに再発した場合は、何らかの原因を疑います。

また、便秘が原因のこともあります。多量のうんちが膀胱を圧迫し、夜尿を悪化させることが知られています。

・治療した方がいいの？

治療によって**自然経過に比べて2~3倍治癒率を高め、治るまでの期間を短縮**することができます。夜尿は年齢とともに減少しますが、夜尿により自尊心の低下や劣等感をいただく傾向があります。そのため、お悩みの方は随時ご相談ください。

・どんな治療があるの？

✓ 生活指導・行動療法

まずは**生活指導**を行います。①夜更かしをせず規則的な生活をする、②夜の水分摂取を控えめにする、③夜尿の記録をつける、④就寝前にしっかり排尿させる、⑤睡眠中の冷えを防ぐなどがすすめられます。便秘がある人は、便秘の治療で1年以内に半分以上が改善するともいわれており、まず便秘の治療をします。

夜尿がない日が続いたときは、ご褒美をあげるなども効果があります。ただ、**夜尿をした際にペナルティを与える方法は逆効果**なので注意してください。

✓ 薬物療法

デスマプレシンというおしっこを濃くして、量を減らしてくれる作用があるお薬などを使います。

✓ アラーム療法

水分を感知するセンサーをパンツにつけ、おしっこが漏れたことに気づかせます。起きてトイレに行くか、我慢できるようにすることで夜尿をしないようにするものです。

だいたい3~4か月間装着します。アラーム療法をするには本人や家族のモチベーションが必要となります。



* 今回のまとめ

夜尿症は小学校低学年の **10 人に 1 人**。多くは自然によくなりますが、病気が隠れていることもあります。生活指導などにより、自然経過と比べて 2~3 倍治る可能性が上がります。

便秘の改善や**生活習慣の工夫**が大切です。①規則正しい生活を意識、②夕方以降の水分摂取は少なめ、③寝る前にトイレに行く、④体を冷えから守るなどを心がけましょう。また、失敗しても**怒らないよう**にしてください。

病院で行う治療には、薬物療法とアラーム療法があります。生活習慣の見直しをしても、おねしょの改善がみられないようであれば相談してください。