



健やか豆知識

第11回

Q. 何歳までおねしょをしていたら受診したほうがよいのでしょうか?

- I 3歳
- II 4歳
- III 5歳



高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬

www.takata-seiyaku.co.jp

さらに詳しい情報は
ホームページで!

おねしょは、焦らず、怒らず、起こさず

乳幼児期の夜尿は「おねしょ」といわれ、5歳まではとくに病気としては扱いません。5歳を過ぎても月に1回以上おねしょが3か月以上続く場合は「夜尿症」と診断され、適切な対応を考えることとなります。

おねしょの原因としては、①寝ている間に作られる尿の量が多い、②膀胱が小さくて尿を十分にためておけない、③膀胱が尿であふれそうになっても目が覚めないことなどがあげられます。夜尿症はアレルギー疾患に次いで2番目に多い小児の慢性疾患であり、7歳になって夜尿症が認められる子どもは約10%といわれています。年齢を重ねるにつれ自然と治っていきませんが、7~8%はそのまま残り、治療の対象となります。

おねしょは育て方やトイレトレーニングの問題ではありません。ですから保護者が責任を感じて、おねしょをした子どもを叱ったり、ほかの子と比べたりせず、焦らずおおらかに対処しましょう。まずは、生活習慣の改善が一番大切です。①規則正しい生活をする、②夜の水分量を減らして、脱水にならないように日中しっかり水分を摂る、③夕食の塩分を控える、④夕食から寝るまでの時間をしっかり空ける、⑤夜、無理やり起こしてトイレに連れて行かない、などを心がけましょう。

最近では小学校入学前にお泊り行事が行われることがあります。5歳を過ぎた頃を目安に、まだおねしょが続いているのであれば、小児科あるいは泌尿器科を受診するとよいでしょう。夜尿症は、薬物療法やアラーム療法などの治療法が確立しているため、治ることが期待できます。子どもの自尊心を大切に、「焦らず、怒らず、起こさず」取り組みましょう。

監修 池田 裕一 昭和大学藤が丘病院小児科 診療科長・教授

< III 正解 >

< 正解 III 5歳 >

クイズの解説

一般的に、夜尿を「おねしょ」と呼ぶのは乳幼児期までで、5~6歳以降は「夜尿症」という病気の可能性が考えられます。夜尿症は、アレルギー疾患に次いで2番目に多い慢性小児疾患で、夜尿症で悩んでいる子どもは6歳で10人に1人、10歳でも20人に1人といわれています。何もしないで様子を見ているだけでは、1年で1~1.5割の子どもしかよくなりません。5歳を過ぎたからといって、すぐに受診が必要というわけではありませんが、本人が困っていたり、家族のストレス、負担になっているようであれば、受診するとよいでしょう。

子どものおねしょで困っている保護者は多いですが、「自然に治るから」「病気ではないから」という理由で医療機関を受診されないことがあります。しかし、夜尿症が子どもに与える精神的ダメージは、両親の離婚、両親の争いに次いで3番目に強く、いじめよりも強いということが明らかになりました。また、夜尿症を改善することで自尊心が回復することも分かっています。

夜尿症は専門の医師と相談しながら治療を行っていけば、治る可能性の高い病気です。普段の生活の中で、右記の項目に一つでも当てはまる場合は、夜尿症を疑いましょう。

<池田裕一先生のメッセージ>

「合宿に参加したい」「学校の宿泊体験や修学旅行を安心して迎えたい」などの子どもの気持ちを大切に、「宿泊行事までにおねしょを卒業する!!」などの目標を立て、それを達成するために治療をするのが良いでしょう。子どもは自分から「病院へ連れて行って」とはなかなか言えないので、保護者が気に留めてあげるようにしましょう。子どもは気にしていなさそうと思っても、実際に克服するとみんな嬉しそうにしていますよ。

夜尿症受診のチェックポイント

- ◆ 昼間も失禁することがある
- ◆ 熱中しているときに漏らしてしまうことがある
- ◆ 普段から水を飲みすぎる傾向がある。
- ◆ 寝る前にいつもトイレに行くのを忘れてしまう