

# 元気に な～れ

372

## や によう 夜尿について

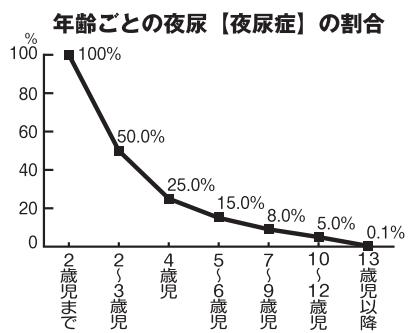
今月は 保健師 石田 洋子です

「子どものおねしょが治らない」、「小学生になってもおねしょが続いている」、「これって夜尿症？」など、お母さんたちの声を耳にします。

「おねしょ」と「夜尿症」は、寝ている間に無意識におしっこをしてしまうこと（夜尿）と同じですが、違いは年齢で、一般的には幼児期までは「おねしょ」小学校入学前後以降は「夜尿症」と言われます。



「夜尿」は、夜眠っている間に作られるおしっこの量と、そのおしっこをためる膀胱の大きさとのバランスがとれないために起こります。そのため、2歳頃までは毎晩夜尿をしますが、2～3歳ころから、膀胱が発達し始め、夜もおしっこをたくさんためられるようになると同時に、夜に作られるおしっこの量も減ってきます。このことから夜尿は年齢とともに減っていき、5～6歳で約15%、12歳を過ぎると0%近くになります。ただし、成人でも0.1～0.3%程度夜尿症が見られる場合もあります。



### 《夜尿症の原因》

#### ①抗利尿ホルモンの夜間分泌不足

夜間におしっこを作らせないようにするホルモンが少ないために、夜間のおしっこの量が減りません。

#### ②夜間の膀胱容量が小さい

夜間は昼間の1回の尿量の1.5～2.0倍はためられるよう膀胱の機能は発達します。子どもの成長とともにそれは発達していきますが、夜尿症の子の場合、膀胱の機能が未発達で膀胱が小さいことや、寝る前に排尿しても全部出せずに尿が残ることがあります。

他の原因には③睡眠障害、④心理的ストレス、⑤膀胱や腎臓の器質的な異常などがあります。

### 《幼児期の夜尿対策》

- ①起こさない
- ②怒らない
- ③焦らない

子どもに失敗をさせないように夜間に起こしている方もいるかもしれません、毎日夜中に起こすと睡眠リズムを乱し、夜中の尿量を調整する抗利尿ホルモンの分泌を減らしたり、夜間の膀胱のためを悪くしたりするため、夜尿が悪化する原因になることもあります。

### 《学童期の病院受診のタイミング》

小学校1、2年生で週に数日の夜尿頻度であれば、特に対策も急ぐ必要はありませんが、週4日以上夜尿をしている場合で、水分の摂取量や寝る前のトイレなど生活習慣を見直しても改善しない場合は、適切な対応をとらないと長引くこともあるため、医療機関（かかりつけの小児科・泌尿器科）への受診をお勧めします。

医療機関では生活状況を詳しく問診し、レントゲンやエコー検査などが必要に応じて行われ、治療には生活指導はもちろん、薬物療法やアラーム療法などがあります。

おしっこの問題は子どもにとってあまり人に知られたくないことです。まずは子どもとじっくり話し合い（決して怒らずに）、お互いに納得した上で受診しましょう。



町立上ノ国診療所 4月25日(木)休診

院長が学会出席のため終日休診します。  
ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
問 町立上ノ国診療所 ☎ 0139-55-2017

2019年4月号

