

「おねしょ」と正しく付き合おう

ドクターズコンテンツシリーズ #19

「おねしょ」と夜尿症

子どもが睡眠中に尿をしてしまうことを「おねしょ」と呼びます。

「おねしょ」をする子どもの割合は年齢が高くなるにつれて少なくなっていき、5～6歳では、ほとんどの子どもが「おねしょ」をしなくなります。



5～6歳以降になっても月に数回、睡眠中に尿をしてしまうことを「夜尿症」と呼びます。

医療機関の受診を考えはじめるのもこの時期からです。

「おねしょ」の原因



「おねしょ」は主に子どもの体の器官が未発達のために生じます。子どもの能力でも親のしつけでもない生理的な現象なのです。

●作られる尿と膀胱に溜めることができる容量のバランスが合わない

尿は腎臓で作られ、膀胱で溜められます。腎臓や膀胱は5～6歳になるまでに体にあわせてゆっくと発達していきます。

発達の途中では、腎臓が作る尿の量が多かったり、膀胱が溜めることができる容量が少なかったりして、バランスが釣り合わないことが多くあります。そのため尿が膀胱からあふれ、「おねしょ」につながってしまいます。

●睡眠中でも多くの尿が作られてしまう

尿は腎臓で作られます。作られる尿の量を調節し抑える物質を、「抗利尿ホルモン」と呼びます。抗利尿ホルモンのおかげで、睡眠中に作られる尿の分量が抑えられています。

この抗利尿ホルモンを安定して分泌できる機能が、子どもは十分に発達していません。そのため睡眠中でも尿が作られてしまい、「おねしょ」をしてしまうのです。

睡眠中、トイレに行かずに朝まで寝ていられるのは、「抗利尿ホルモン」のおかげなんだ！



Doctor

ますだ小児科

増田 宏 先生

おねしょとの正しい付き合い方

子どもの心のケアを

「おねしょ」をしてしまった子どもは、恥ずかしさ、いつまで続くかわからない不安など複雑な感情をかかえています。

保護者の方は子どもを精神的にサポートできるように、まずは自分自身がイライラしないように心がけ、「おねしょ」と付き合っていきましょう。



子どもへの間違った対応

●夜中に起こす

「おねしょ」をさせないために、夜中にわざわざ子どもを起こして尿をさせている方がいたら、今すぐやめましょう。根本的な解決にはつながらなければいけません。デメリットもあります。

【デメリット1】 ホルモンの分泌に影響がでる

寝ている間には大事なホルモンが分泌されています。

夜中に起こすことで、このホルモンが分泌される機会が失われ、分泌が不安定になる恐れがあります。

【デメリット2】 膀胱の成長に影響がでる

膀胱は尿が溜まることを何度もくり返すことで、より多量の尿を溜められるように成長していきます。子どもを夜中に起こしてしまうと、膀胱に尿を溜める習慣が失われてしまい、膀胱の成長に影響がでる恐れがあります。

●あせる、怒る

「おねしょ」は「子どもの体の器官が未発達のために生じる生理的な現象」です。

子どもが努力して克服できるものでもなく、自分でコントロールもできません。

あせりや、怒る行為は何も解決しないばかりか、子どもにストレスを感じさせ、精神的な影響を与えかねません。ときに、「おねしょ」の悪化につながる恐れもあるのです。

まとめ

●治療は5～6歳を過ぎてからはじめましょう

5～6歳のおねしょは「夜尿症」と呼ばれ、左記で紹介した原因以外にも様々な原因が考えられます。一度、医師に相談してみましよう。



ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

この他にも...

- 尿って何だろう？
- 予防のための心がけ
- 夜尿症治療の内容

アイチケイト広場

パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>

スマホから <http://park.paa.jp/sp/>

ケータイから <http://park.paa.jp/m/>