

# 「そのうち治る」が治療の機会を逃す。 早めに病院に相談して 「夜尿症」を卒業!

ドクターズコンテンツシリーズ #50

## はじめに

夜尿(おねしょ)はそのうち治ると思っていませんか?  
夜尿は通常は年齢とともに自然に改善していくもの  
ですが、小学生になっても5~10%の子どもの夜尿症が  
見られます。「そのうち治るだろう…」と見過ごして  
しまうと、治療のタイミングを逃してしまいます。



Doctor

佐々木クリニック

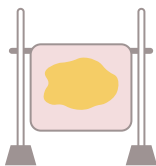
しろやなぎ よしゆき

白柳 慶之 先生

## 夜尿症ってどんな病気?

### 夜尿症とは

夜尿は、夜間寝ている間に排尿し、尿をもらしてしまうことです。  
夜尿症(おねしょ)の定義は、**5歳を過ぎても**月に数回以上の夜尿が  
みられる疾患とされています。  
おねしょが続くことは、子どもの自尊心の低下やストレスの原因に  
つながりますので、早めに治療することが大切です。



### 夜尿症の原因

夜尿症の原因は、完全には解明されていませんが、次のようなことが原因と考えられています。

- ・膀胱の容量が少ない
- ・精神的なもの(ストレスや生活上・環境上での変化)
- ・食事(塩分や糖分が濃い食事では、多く尿が出る傾向がある)
- ・排尿障害(尿路感染症の影響や先天的な泌尿器の疾患が原因となっているケース)
- ・覚醒障害(尿意をもよおしても目が覚めない。)
- ・遺伝的要因

このような複数の原因が重なり、夜尿が起こってしまいます。どれか一つが原因ではなく、  
さまざまな要因が組み合わさった結果、夜尿症になってしまっていると考えられています。

### いつ頃、病院に行ったらいいの?

受診の目安としては、**小学校入学前後**で考えてみると良いでしょう。  
ただし、昼間におしっこや便をもらす場合は、神経疾患や下部尿路疾患が潜んで  
いることもありますので、小学校入学を待たずに、早めに受診してください。  
大きな病気が隠れていなければ、治療をするかどうかは相談して決めて  
いくことになります。  
悩んでいるのであれば、ぜひ、病院で相談してみましょう!



## 夜尿症の治療方法

### <生活指導>

- 昼間は十分水分をとって規則正しく(6回以上)トイレに行く習慣をつけるようにする。
- 便秘をしないように食物繊維の多い食事を心がける。
- カフェインの入っている飲み物、多量の牛乳、ビタミンCの過剰摂取は控える。  
麦茶や水を飲むようにする。
- 夕食後に水分を取りすぎない。寝る前にトイレに必ず行って排尿する。
- 夜中に無理やり起こさない



### <薬物治療>

- 抗利尿ホルモン  
(デスマプレシン)
- 抗コリン薬  
(内服薬/テープ薬)
- 三環系抗うつ薬  
(イミプラミンなど)



### <アラーム治療>

おねしょアラームは、寝る前にお子さんの  
おむつやパンツにおねしょアラームの  
センサーをセットし、夜中におねしょで  
パンツがぬれるとアラームが鳴る仕組み  
です。



## 治療には根気が必要。諦めずにゴールを目指そう!

お子さんの症状やタイプによって、夜尿症の治療には時間がかかってしまう場合も  
あります。焦らずじっくりと、ご家族もサポートしながら取り組むと良いでしょう。

治療を続け症状が改善していくと、お子さんの表情も明るくなっていき、夜尿症を  
治した経験は、お子さんの自信にもつながります。  
小さな変化を実感しながら、絶対治ると信じて諦めずに卒業を目指しましょう!!

### ! 「焦らない」「怒らない」「ほめる」「比べない」ことが大切!

病夜尿症は育て方やしつけの問題ではありませんので、  
病気のことを理解し、子どもや自分を責めないことが重要です。  
おねしょをしなかった日はたくさんほめて、温かく見守ってあげましょう!

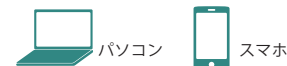


この他  
にも...

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。

- 普段の生活でできる夜尿症の対策
- アラーム治療のやり方
- 夜尿症の早期治療が大切な理由とは?  
など掲載中!

### アイチケット広場



http://park.paa.jp/