

# おねしょ、病院で治るよ

## 薬と訓練、平均1年半で



### 治療を受けている子5%

小学校では、学校などでの宿泊行事がありますが、おねしょが心配で参加をためらってしまう人も少なくないようです。子どもや保護者の精神的な負担を軽くするためにも、おねしょを放っておくのではなく、積極的に治療することがすすめられています。

(編集委員・根本理香)

子どもは2歳ごろまでは毎晩おねしょをしますが、小学校に上がってもおねしょをする割合は低学年で約10%、高学年で5%、中学生で1%といわれます。

大きくなってからおねしょが続く場合は病気とみなし、「夜尿症」と呼びます。専門医でつくる日本夜尿症学会では、5歳以上で1か月に1回以上のおねしょが3か月以上続く、などが基準を示しています。夜尿症は、夜間の尿の量と尿をためる膀胱の大きさのバランスがくずれることが起きます。原因は分かっています。育て方や知能とは関係がありません。

夜尿症の子どもは、推計で約78万人いますが、治療を受けているのは約4万人と少ないのが現実です。多くの場合は自然に治りますが、治療で治すよりも時間

**規則正しい生活をする**  
夕食は少しひかえめにして  
夕食後から寝るまで2~3時間あける

**水分の取り方に気をつける**  
夕食時から就寝まではコップ1杯程度までの水分摂取にとどめる

**塩分をひかえる**

**便秘に気をつける**

**寝る前にトイレに行く**

**寝ているときの冷えから守る**

**夜中、無理にトイレに起こさない**  
夜中に無理にトイレに起こしても夜尿症治療に効果はない

イラスト・ふじわらのりこ  
専門医が監修する「おねしょ卒業！プロジェクト」のサイトから作製



アラーム療法の機器の一例。おねしょする、アラームで目覚める、尿を止める、という訓練をくり返すことで、膀胱にたまる尿の量が増えていきます

ガイドラインでは、まずは規則正しい生活や寝る前

**生活指導で改善も**

のトイレなどの生活改善指導をすすめています。イラストを見てね。2~3割の子どもは生活を改善するだけで治るといわれます。それでも改善がみられない場合には、夜間の尿の量を少なくする薬の服用と、夜間に尿が出るとアラームが鳴る装置を使った訓練を組み合わせてみます。治るまでには平均で1年半ほどかかります。

自治医科大学小児泌尿器科の中井秀郎先生は「夜尿症はありふれた子どもの症状で、症状に合わせて、さまざまな治療方法があり、治せるという事実を一人でも多くの人に知ってもらいたい」と話しています。

「様子を見ましよう」と進んで治療をしない傾向にありました。そこで日本夜尿症学会は7月、夜尿症の診療ガイドラインを見直ししました。「地域のかかりつけ医など、初期治療にたずさわる医師が治療に取り組みやすくするため」と、順天堂大学医学部附属練馬病院の大夫義之先生はねらいをいいます。