

どうしました

小3の夜尿症が治らない

41歳女性。小学3年の娘が夜尿症です。就寝時のアラーム療法や漢方、尿を抑える薬などを使って治療していますが、3年経っても効果がみられません。弟はおもらしをしたことがなく、この違いは何だろうと困り果てています。よい方法はないでしょうか。(長野県・M)

Q 夜尿症とは。 5%に見られます。

A おねしょは、幼児期で

Q 原因は。

A 寝ている間につくられ、5歳を過ぎても月1回以上の頻度で、3カ月以上続く場合は「夜尿症」と診断されます。小学校高学年でも約

要因が重なる時、おねしょにつながります。

Q 治療法は。

A まずは生活改善が大切

です。なるべく早く夕食をとり、夕食から寝るまでは水分を抑える。水分の取りすぎにつながる塩分や、利尿作用がある果物や糖分を控える。寝る前にトイレに行き、体を温かくして寝る。トイレに行か

答える人



池田 裕一さん

昭和大学藤が丘病院准教授(小児科)  
横浜市青葉区

せるために、夜中に起こして睡眠を中断させるのは、尿を抑えるホルモンが出にくくなるため、すすめられません。

Q 相談者は治療をしても改善しないようです。

A 生活習慣を再度、見直

してください。次々と薬を試しても、生活改善ができていないと効果は期待できません。保護者に大切なことは、「怒らず、焦らず、起こさず」。治療には時間がかかる

と認識することが大切です。

振動で知らせます。自分で排尿を止める習慣をつけることで、膀胱により多くの尿をためられるようになります。3カ月程度続けると、効果がみられることが多いです。

Q 相談者は治療をしても改善しないようです。

A 生活習慣を再度、見直

してください。次々と薬を試しても、生活改善ができていないと効果は期待できません。保護者に大切なことは、「怒らず、焦らず、起こさず」。治療には時間がかかる

と認識することが大切です。