

※本記事は読売新聞社並びに教えて！ドクタープロジェクト制作運営チーム より許可を得て作成しています。

教えて！ドクター」の健康子育て塾 2019年3月18日 コラムより抜粋

おねしょの悩み(上)

「クラブ合宿」「修学旅行」どうしよう...心配しないで、「うちの子だけ」ではありません！

長野県佐久市では、定期的に小児科医が保育園を巡回し、保護者向けに小児医療の情報などを提供する出前講座を行っています。

講座が終わった後に質問を受け付けているのですが、時々、お母さんからこっそり、こんな相談をされることがあります。

「小学校に通っている上の子のことなのですが、実は、夜尿(おねしょ)が治らないのです。どうすればいいのでしょうか」

私は、「今や夜尿は積極的に治療する時代なのですよ」とお伝えします。

すると、多くのお母さんたちが驚かれます。

今回は、「夜尿」についてお話ししたいと思います。



イラスト：江村康子

1か月に1回以上の夜尿が3か月以上

夜尿とは、どんな症状のことを指すのでしょうか。

2016年に、日本夜尿症学会が「[夜尿症診療ガイドライン2016](#)」を作成しました。それによると、夜尿とは「5歳以上の小児に、睡眠中に起こる尿失禁で、1か月に1回以上の夜尿が3か月以上続くもの」とされています。

夜尿は冒頭に述べたように、子どもだけでなく、親の悩みでもあります。最近では、小中学校での宿泊行事が、以前より増えている自治体もあります。修学旅行、林間学校、クラブ活動の宿泊、友人家族とのキャンプなどなど。行きたいのだけど、「おねしょしてしまったらどうしよう」「クラスメートに知られたら、いじめにつながるだろうか」……。気になると、晴れ晴れした気持ちでイベントに参加できないかもしれませんね。

「恥ずかしいこと」「隠しておきたいこと」と考えられがちな夜尿。なかなか他の人には相談できません。「同級生の子たちはどうなんだろう」「いつになればよくなるのだろう」と、ひそかに悩んでいる親子は多いようです。だから、冒頭のエピソードのように、こっそり相談に来られるのです。

その一方、遺伝傾向があることから、夜尿の経験がある保護者が、「自分も治ったので、そのうち治るだろう」と、様子を見ているケースも多いようです。

低学年で10%、5年生でも5%

夜尿の有症率（症状のある子の割合）は、5～6歳時点で20%、小学校低学年で約10%。小学校5年生では5%くらい（クラスに2～4人）といわれています。小学校卒業時点でも約30～50人に1人（だいたいクラスに1人）はいます。

食物アレルギーや喘息（ぜんそく）の子の割合と比較してみましょう。食物アレルギーの有症率は乳児で約10%。3歳児で約5%、学童期以降で1.3～4.5%。喘息の有症率は、6～7歳で13.8%、13～14歳で8.3%です。喘息や食物アレルギーのお子さんが、同じクラスにいるのはイメージできますよね。夜尿もそれと同じです。

小学校5年生では、「うちの子以外に夜尿をしている子はいない」と思い悩む保護者が多いかもしれません。でも、実際にはクラスに2～4人くらいいるのです。ご安心ください。「うちの子だけ」ではないのです。

避けたい自尊心の低下 治療で改善を

とはいえ、夜尿が続くことは子どもの自尊心を低下させ、精神的なトラウマの原因になるといわれています。その割合は、なんと、学校のいじめや仲間外れよりも多かったというオランダの報告すらあります。夜尿が精神的な負担になっているお子さんがいることを、私たち大人は知っておく必要があります。治療をせず、自然に改善する割合は、年間10～15%。しかし、治療をすれば、その割合はぐっと高まり、本人や家族の生活の質を改善することができます。

このような理由から、今は積極的に夜尿を治す時代です。本人やご家族が、夜尿のことで悩んでいらっしゃるなら、ぜひ医師にご相談ください。（つづく）（坂本昌彦 小児科医）

<参考文献>

日本夜尿症学会（編）：夜尿症診療ガイドライン2016. 診断と治療社. 1-117, 2016

内藤泰行：夜尿症の疫学と予後（「小児科診療」診断と治療社）80：911-914, 2017

厚生労働科学研究班：食物アレルギーの診療の手引き2014

小児気管支喘息・アレルギー性鼻炎調査グループ. 全国小・中学生アレルギー疾患調査 アレルギー疾患対策に必要とされる疫学調査と疫学データベース作成に関わる研究. 厚生労働科学研究費補助金, 平成28年度総括研究報告書：13-5, 2017

Van Tijen NM, Messer AP, Namdar Z: Perceived stress of nocturnal enuresis in childhood. Br J Urol 81(Suppl.3):98-99,1998

坂本昌彦（さかもと・まさひこ） 佐久総合病院佐久医療センター・小児科医長

2004年名古屋大学医学部卒。愛知県や福島県で勤務した後、12年、タイ・マヒドン大学で熱帯医学研修。13年、ネパールの病院で小児科医として勤務。14年より現職。専門は小児救急、国際保健（渡航医学）。日本小児科学会、日本小児救急医学会、日本国際保健医療学会、日本国際小児保健学会に所属。日本小児科学会では小児救急委員、健やか親子21委員。小児科学会専門医、熱帯医学ディプロマ。現在は、保護者の啓発と救急外来の負担軽減を目的とした「教えて！ドクター」プロジェクトの責任者を務めている（同プロジェクトは18年度、キッズデザイン協議会会長賞、グッドデザイン賞を受賞）。