



# おねしょについて

## おねしょとは

□ 5歳以降におねしょが月に1回、3ヵ月以上続く場合、「夜尿症」といいます。

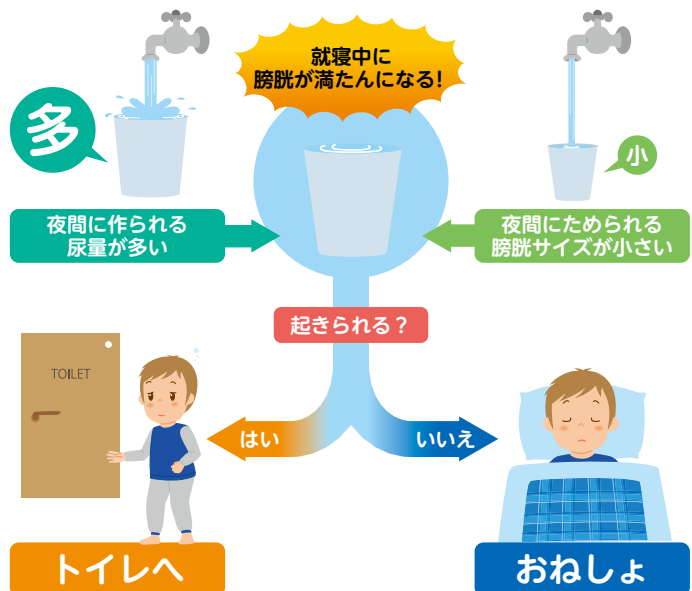
□ 日本には約80万人の夜尿症がある子どもがいて、アレルギー疾患に次いで多い病気です。

□ 夜間に多く分泌される抗利尿ホルモン(体に必要な水分を尿にさせないホルモン)が少なく尿量が多いこと、膀胱の容量が小さいこと等が原因です(右図)。「愛情不足」、「しつけが悪い」、「子どもがだらしない」等が原因ではありません。

□ 小学校入学時におねしょがあった場合、高学年になっても約半数の子どもでおねしょは続いています。そのため、高学年で生じる宿泊行事を楽しく過ごせるよう早めに工夫していきます。

□ おねしょは家庭内の問題ではありません。おねしょの経験は、いじめよりもつらいストレスをもたらし、子どもの自尊心(自己肯定感)が低下する(劣等感を感じる)との報告があります。これらが生じると学校生活の質の低下をまねくことがあるため、楽しく学校生活を過ごしてもらうよう、我々担任もかわります。

□ 6ヵ月以上にわたっておねしょが消失していたにもかかわらず、またおねしょが生じる「二次性夜尿症」があります。原因の1つとして環境の変化によるストレスがあげられます。妹の誕生により親の関心が薄れてしまったと感じてしまっている等の事象であれば改善が期待できます。



## 気を付けていただきたいこと

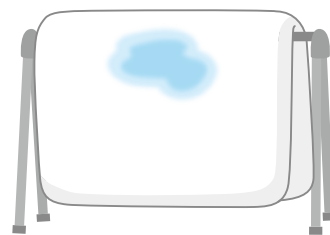
- 子どもに対し、「焦らない、怒らない、ほめる」を大切にします。
- おねしょをしたからといって罰を与えないようにしましょう。(×おねしょで濡れたパンツを洗わせる)
- 他の兄弟と比較しないようにしましょう。(×妹はもうおねしょしないよ)
- 他の兄弟、同居している祖父母などに、おねしょがわからないようにします。
- おねしょをしたことを怒らないようにしましょう。おねしょをしなかった日はしっかりほめましょう。

## 対策

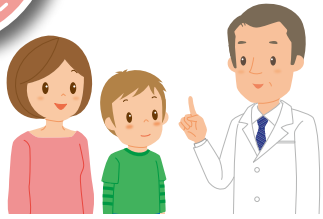
- 寝る前に必ずトイレに行きます。
- 寝る前に水分を摂り過ぎません(夕食時から就寝まではコップ1杯(200cc)程度)。ただし、水分はからだにととても大切ですので、朝から夕方の間はたっぷりとってください。
- 早寝、早起きをします。不規則な生活でもおねしょが生じやすくなります。
- 夕食後から寝るまでは、可能なら2～3時間あけます。
- 便秘があれば治します。便秘が治ると、7割の子どもでおねしょが治ります。便秘とは、便の回数が少ない(週2回以下)か、出にくい(出血や痛みがある)ことをいいます。
- 秋や冬は暖かくして寝ます。寒いと尿の量が増えおねしょが生じやすくなります。
- 上記の生活改善を1～2カ月程度行ってもよくなり気になる場合には、かかりつけの小児科医に相談する、または、夜尿症を診てくれる病院を受診します。夜尿症を診てくれる病院は、おねしょのサイト(「おねしょ」で検索)で探すこともできます。

## 最後に

おねしょがあることで、心配になったり布団やパジャマの洗濯など大変に感じることもあるかもしれません。しかし、おねしょの治療(上記対策等を含む)に意欲的に取り組み治った子どもは、「自分で解決した」と認識し、他のことにも自主的に取り組むきっかけとなります。お子さまの貴重な体験ととらえ、前向きに考えましょう。







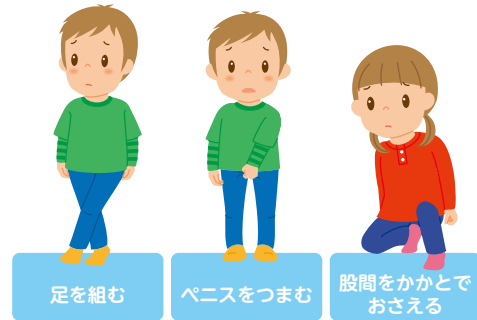
# 昼間のおもらし について



パンツが湿っている  
くらいのおもらし  
もあります。

## 昼間のおもらしとは？

- 昼間のおもらしは「昼間尿失禁(ちゅうかんにようしっきん)」といいます。
- 排尿に関わる臓器/器官(尿道、尿管等)や機能(膀胱で尿が溜まりにくい等)に異常がある場合があります。臓器や機能の異常となるため、そのまま放っておいても治りにくいのが現状です。
- 「パンツがいつも湿っている」場合には、少しずつ尿が漏れ続けている可能性があります。漏れているとわからない程度の漏れもあります。
- 「トイレが我慢できず漏れてしまう」場合には、膀胱が不安定に過剰に活動している可能性があります。頻繁にトイレに行ったり、右図のように足をクロスして立ったりなどの行動がみられることもあります。
- 尿失禁は家族以外に知られることが多々あります。さらに、トイレのことばかりが気になり授業に集中できない等、子ども自身への精神的な影響は大きいものがあります。
- 尿失禁の原因が病院への受診(治療)でしか治らない可能性もあります。



## 気を付けていただきたいこと

- トイレを我慢することは病気の悪化につながるためよくありません。我慢させないようにしましょう。

## 対策

- たくさんお水を飲んで、規則正しくトイレに行きます。  
(詳しくはおもらしのサイト「おしっこトラブルどっどこむ」をご覧ください)
- 授業中にトイレに行きたいと手を上げさせることは、子どものストレスになる場合があります。また、トイレを我慢させることにもつながります。そのため、そっとトイレに行けるよう座席に配慮しますので、お知らせください。
- 小児の腎臓内科医か泌尿器科医がいる総合病院や大学病院で診てもらえます。大きな病院にいる専門医ですが、かかりつけの小児科医から紹介してもらうこともできます。