

夜尿症の知識を身に付けて上手に悩み解決を

# 「おねしょ」と「夜尿症」は 小学校入学が分かれ目

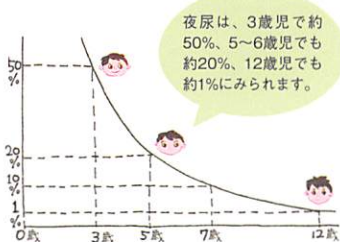
「小学校に入ってもまだおねしょが治らなくて…」と悩んでいるお母さんは意外に多いようです。医療機関に相談すべきかどうか、迷うところですね。夜尿症の専門医・金子一成先生にお話を聞きました。

## 子どものおねしょに悩む 家族のための情報サイト

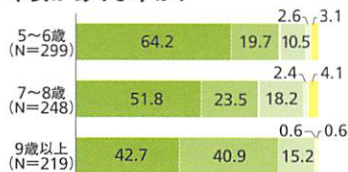
「夜尿症（おねしょ）ナビ」では、夜尿症の分かりやすい解説や生活指導のポイント、セルフチェックできるおねしょ診断、相談できる医療機関リストなどの情報を紹介しています。http://www.kyowa-kirin.co.jp/onesho/



### おねしょはいつまで続くの？



### お子さんのおねしょについてどんな不安がありますか？



夜尿症に対する保護者の不安（インターネットアンケート結果）  
帆足英一 小児科臨床 2006, 59:513-519

おねしょ対策の3原則は「起こさない」「怒らない」「焦らない」こと。特に夜中に起こしすぎると睡眠のリズムを

### 「起こさない、怒らない、焦らない」が原則

「おねしょ」と「夜尿症」の違いは年齢がポイントです。幼児期の夜尿を「おねしょ」といいますが、6～7歳（小学校入学後）以後は病気と捉え、一般的に「夜尿症」と呼びます。

### 小学校入学後は「夜尿症」と呼ぶ

生まれて2歳ごろまでの子どもは毎晩おねしょをしますが、その割合は年齢とともに減っていきます。ときどきおねしょをしてしまう程度のお子さんの比率は5～6歳で約20%、小学校低学年で約10%と減少しますが、12歳児でも約1%にみられます。ごくまれに成人まで続くケースもあります。

夜尿症の原因は、親の育て方の問題などよく言われますが、そうではありません。夜尿は尿量と膀胱の大きさのバランスが崩れることにより起こります。

### 治療はまず夜尿症の型を知ることから

また、夕食時以降の水分や塩分の摂取を控え、寝る前には必ずトイレに行く習慣をつけるのも大切なこと。昼間にトイレに行くことをお母さんが促すと、尿をためておきにくくなるので、行きたくなくなるとときに自発的にトイレに行かせるようにしましょう。

### 夜尿症は治療で効果 治れば自信に

量は普通だけれども膀胱が小さくてあふれてしまう「膀胱型」、そしてその両方の「混合型」の3つのタイプがあります。タイプにより治療法が異なるので、まずは夜尿症のタイプを知ることが治療の第一歩です。

膀胱の大きさに比べて夜間の尿量が多い「多尿型」、尿

夜尿は自然に治っていく例が多いのですが、学齢期になると、夜尿のために子どもが自信をなくし、心理面や社会面、生活面に影響を及ぼすこともあります。



金子一成先生  
関西医科大学医学部小児科学講座主任教授  
関西医科大学 附属 枚方病院小児科部長  
日本小児科学会専門医  
日本夜尿症学会理事長



illustration TAKIZAWA Toru