



おねしょでお困りの方いませんか？

★ 夜尿症

…おねしょを治そう！…



なぜ「おねしょ」をするの？

おねしょは夜眠っている間につくられる尿の量と、その尿をためる膀胱の大きさとのバランスがとれていないために起こります。

「おねしょ」と「夜尿症」は違う？

5歳未満の子が夜寝ている間におもらしすることを「おねしょ（夜尿）」、5歳を過ぎても月に数回以上おねしょをする場合に「夜尿症」と診断されます。

一般的には、小学生になっても夜尿が続く場合に夜尿症の治療が行われます。

お子様と接する際の留意点は？

「おこさない」「あせらない」「おこらない」

夜尿をしなかった朝はたくさんほめてあげるように心がけましょう。

治りにくい夜尿症は？

夜尿はそのうち治るとよくいわれます。実際、第二次性徴を迎える12歳を過ぎる頃には、夜尿は見られなくなることが多いのですが、成人まで続くこともあります。

夜尿症が治る時期はその子によって違い、以下に当てはまる場合、自然に治るのを待つよりは医療機関に相談することが勧められます。

- 寝てすぐに夜尿がみられる
- 夜尿が1晩に2～3回みられる
- 昼間の尿失禁や頻尿がある
- 塩分の取りすぎ
- 習慣性多飲

など

医療機関で実施する検査は？

内科的な病気がないか、**尿検査**や**血液検査**、**超音波検査**を行うことがあります。また、夜尿日誌をお渡しし、夜間尿量やがまん尿量の計測を行っていただきます。

どんな治療があるの？

お薬で治療を始める前に、まず生活指導をしっかりと守ることが大切です。そのうえで**薬物治療**（抗利尿ホルモンなど）を受けることになります。

日常生活でできる対策

①規則正しい生活をする

夜更かしや不規則な生活は夜尿症を悪化させます

②水分の摂り方に気を付ける

寝る前に水分を摂りすぎると夜尿につながります

③塩分を控える

塩分の取り過ぎは水分の摂り過ぎにつながります

④排尿させるために無理やり夜中に起こさない

抗利尿ホルモンは夜間ぐっすり眠っているときにたくさん分泌され、尿を濃くして尿量を減らす役割を持っています

⑤寒さ（冷え症）から守る

冷えは尿がつくられる量を増やし、膀胱の縮小につながります

⑥寝る前にトイレに行く

トイレに行ってから寝る習慣をつけましょう

今月の絵本

鬼といりまめ

谷 真介・文 赤坂三好・絵

もうすぐ節分ですね。「福は内、鬼は外」と唱え、いり豆を投げて邪気を払い一年の幸を願う行事です。おふくの悲しみ、母の強さ、鬼の健気さ…この物語は、節分のまめまきのはじまりの一説です。ぜひ、節分の前に読んでみてはいかがでしょうか？



おしらせ

新学期も始まり、風邪やインフルエンザの本格的な流行が予想されます。うがい・手洗いやマスクの着用など、予防に努めましょう(°-°)

★今月の川柳大賞★

びょうきなり うるさいきのう こいしくて



★★次回もお楽しみに★★