



子どものトイレ回数が増える時にはいろいろな原因が考えられます。今回は「子どもの頻尿」についてのお話です。

◆ 子どもの尿回数

- 1～2歳：2時間おきで1日平均8～10回
- 3～4歳：3時間おきで1日平均5～9回
- 4歳以降：3～6時間おきで1日平均4～8回

4～5歳を過ぎても1日のトイレの回数が10回以上またトイレに行く間隔が2時間より短い場合は「頻尿」という



◆ 頻尿になる原因

体の病気が原因の場合と、ストレスや緊張など心理的要因が原因となる**心因性頻尿**があります。

◆ 頻尿になる原因になる病気

• 「**膀胱炎**」←クリニック通信2020.5月号で特集しています。
頻尿・排尿時痛・尿が出にくい・すぐトイレに行く・残尿感があるなどの症状がみられます。大腸菌などの細菌が感染しております。



• 「**過活動膀胱**」

尿を出そうと思っていない時に膀胱が勝手に縮んでしまい、「おしっこを出したい、我慢できない・漏れそう」という感じが起こります。子どもの膀胱容量は小さく、膀胱や尿道の機能が未熟なため起こることが多く、成長とともに自然によくなるのがほとんどです。頻尿に尿漏れがあったり、5歳過ぎても尿漏れが続くときには検査が必要になることがあります。

• 「**尿崩症**」

尿崩症は、尿を濃縮する抗利尿ホルモンが働かず、尿が多くなり、異常に喉が乾き、多飲多尿になります。

• 「**糖尿病**」

小児の糖尿病ではのどの渇きや多飲多尿、頻尿で夜間も起きるなどの症状がみられます。

多飲多尿とは
トイレのたびに尿量が多く、喉がすごく乾いて水分をたくさん取ることをいいます。
この症状がみられるときは受診が必要です。

病気による頻尿は、受診して治療が必要になります。診断には尿検査などが必要となります。はやめに小児科または泌尿器科を受診してください。

◆ 心因性の頻尿について

- 心因性の頻尿は「トイレに行っても尿が少しか出ない・残尿感や排尿時痛や腹痛などの体の症状がない・寝ているあいだはおしっこをしない・遊んでいるときなど何かに夢中になっている場合は尿意をもよおさない。」などが特徴です。尿検査でも異常は見つかりません。

心因性頻尿はほんの些細なことが原因になります。

- たとえば…
- 環境が変わった（引っ越し、入園入学、進級など）
 - 発表会などが近づいた
 - 弟や妹が生まれた
 - おねしょやおもらしをした
 - トイレトレーニング中
 - 強く叱られた など



最近の症状であれば、コロナの影響での生活制限やマスクの着用など、以前とは変わっているあれこれにストレスを感じて…かもかもしれませんね。

• 「**また行くの?」はNGワード!!**

ちょっとしたきっかけでおしっこが近くなり、周囲の人がそのことを気にし過ぎて注意してしまうと、緊張が高まり、さらにおしっこが近くなります。多くの頻尿は自然に治ってしまうことも多いです。本人が尿意を意識しないで過ごすことができるのが改善のポイントです。頻尿の原因となっていることがないか、考えてみましょう。原因が見つかったら、それを解決してあげてください。日常生活に支障をきたすような頻尿は受診してください。



今月の絵本

りんごがひとつ いわむら かずお 作

りんごが赤くて美味しそう
りんご ころころ ころりん くるりん まってよ まって・・・
なっちゃん動物の表情がとってもかわいいです。
リズムが心地良いので、お子さんと楽しめますね。

クリニックの本棚にあるよ!



おしらせ

今年は短い夏休みですね(*.*) みなさん、体調は崩していませんか?? 暑い日が続いております。水分補給を十分に、脱水に気を付けてください。



クリニックは8/13～8/15がお盆休みです。
8/17からは通常の診療となります。

次回もおたのしみに～

