

夜尿症(おねしょ)の対応は？

「小学校高学年になってもまだおねしょがあるのですが・・・」「近々、学校で宿泊行事があるのだがどうしたらよろしいでしょうか？」など、時々夜尿症についての質問が親御さんからあります。

夜尿は、夜間に生成される尿量と膀胱の容量とのアンバランスが関連しています。睡眠時に脳下垂体から分泌される抗利尿ホルモン(バソプレッシン)により夜間の尿量が調整されています。抗利尿ホルモンは、腎臓に作用して尿を再吸収させるホルモンです。従って、これが少ないと尿の生産量が増加してしまうのです。

夜尿症の頻度ですが、幼稚園年長は約15%、小学3年生は約8%、小学5~6年生は約5%という事です。小学高学年でもクラスに1, 2人はいる計算です。

夜尿症の治療には薬物療法やアラーム療法などがありますが、**日常的な生活指導が基本となり重要です。**①起こさず、②焦らず、③怒らずの三原則です。

抗利尿ホルモンは睡眠依存性ホルモンと言われ、夜間の安定した睡眠で分泌量が増加します。(日中の1.5倍)「夜尿は、膀胱にたまった時に深く眠り過ぎていて目覚めないために起こる」という間違った認識から、夜間に起こして排尿をさせていると睡眠のリズムが乱れて、むしろ抗利尿ホルモンの分泌量が増加しなくなるのです。起こして排尿させる習慣は、夜尿が無くなり成功しているのではなく、「トイレおねしょ」と言って、トイレで夜尿をさせている事になります。寝具を汚さないで済むかもしれませんが、夜尿の根本的治療にはならず、かえって夜尿を長引かせる原因になります。**睡眠のリズムを確立させることが重要な**

で「夜間に起こさない」生活習慣を確立しましょう。

また、摂取した余分な水分が尿になるまでには約3時間かかります。従って、夕方以降の水分摂取を少なくすることがポイントです。夕食での汁物や果物は控えめで、のどの渇く塩分や過剰なたんぱく質、そして利尿作用がある紅茶やウーロン茶などの取り過ぎにも気をつけましょう。**特に就寝前の3~4時間の水分制限は大切です。**どうしても水分を欲しがるときには氷を1~2個で我慢させるなどの工夫が必要です。

膀胱の容量が小さい子は、一回にためられる膀胱容量を多くするためにおしっこの我慢訓練をやります。(排尿抑制訓練)学校から帰宅した時に、おしっこをぎりぎりまで我慢させて膀胱を広げる訓練です。6~7歳で150ml、8~9歳で200ml、10歳以上で250mlを目標とします。お話ししたりして尿意から注意をそらしてあげるなど、焦らず徐々に尿量が増えていくのを記録しておくのも良いでしょう。

寒さは夜尿を悪化させるようです。冷えて膀胱の容量が小さくなったり、抗利尿ホルモンの分泌も少なくなるという事です。暖かくして寝かせるよう工夫して下さい。

夜尿の原因は、母親のしつけや育児の仕方の問題ではありません。排尿の生理的な発達が遅いだけです。子どもにとっては自分の意志ではコントロールできない事なので、怒られることによって劣等感を生じることもあります。ご本人自身が、朝暗くみじめな気持ちになっていることを理解してやり、家族一緒に焦らずに対処して下さい。(チャイルドヘルス 2011/6月号 参照)

(たまなは)