



今月は、夜尿症(おねしょ)についてお伝えします。

夜尿症の定義は、「5歳以上で1か月に1回以上の頻度で夜間睡眠中の尿失禁を認めるものが3か月以上続くもの」となっています。7歳児で夜尿症があるお子さんは10%程度とされています。

自然に治っていくことも多いのですが、0.5～数%大人になっても解消しない方もいます。

さらに、年長児の時点で週3～4回以上夜尿のあるお子さんは、専門医に相談した方が、治癒までの期間が短くなる傾向にあるようです。早期の治療介入によって、自然治癒を待つよりも2～3倍治癒率を高めることができ、治癒までの期間が短縮されると言われています。

## 【夜尿が起こるメカニズムとして】

- ① 水分を摂取しない夜間は、本来尿量が減るはずなのに減らない(ホルモンの分泌不足によるもの)
- ② 眠っている間は排尿せず、覚醒時に尿意を感じ排尿することができない(覚醒障害によるもの)
- ③ 膀胱に一定量溜まるまでは尿意を感じない・排尿しないはずが出てしまう(排尿抑制反射の未熟さによる夜間の膀胱蓄尿量過少によるもの)

これらの要因が単独、もしくは交じり合って夜尿症を引き起こしています。③に該当するお子さんは昼間も、おしっこが近いことが多い傾向にあるようです。

夜尿が半年程度おさまっていたのに、再燃したお子さんは「二次性夜尿」に該当し、生活上のストレス反応によって引き起こされるとされています。

その他、身体疾患によって夜尿が起こっている可能性もありますので、小児科/泌尿器科へご相談することをおすすめします。

「おねしょ卒業！プロジェクト」と検索いただくと、夜尿症について相談できる病院の一覧をみることができます。

また、夜尿のあるお子さんの3割程度は、昼間遺尿(昼間におしっこが漏れてしまう)を併発していると言われています。こちらも治療方法がありますので、ぜひご相談ください。

夜尿などのあるお子さんは、メンタル負荷も大きいと言われています。

「保護者に迷惑をかけている」

「きょうだいから笑われる(自信の喪失)」

「自分のからだをコントロールできない無力感」などの思いを抱え、憂うつな気持ちになっているお子さんもおられます。

夜尿は早期介入で治癒が見込めますので、気になる様子などありましたら、まずは園にご相談でも結構です。園で過ごしている間の排尿の様子についてもお伝えができますので、お気軽にご相談ください。

看護師より

