



秋の深まりとともに、日暮れが早く、朝晩は肌寒くなってきました。お布団が心地よい季節になりましたね。今回は、「夜尿・おねしょ」についてお知らせします。

## おねしょと夜尿症の違い

おねしょは、赤ちゃんや幼児が寝ている間に自然におしっこをしてしまう現象を指します。おねしょは生理的なものであり発達の過程で起こるもので、大半の子どもは5歳までに排尿機能や神経学的な発達によって、おねしょをしなくなるものです。しかし、5歳以上の子どもで1ヶ月1回以上のおねしょが3ヶ月以上続くものを夜尿症と呼びます。

## 夜尿症の子どもたちはどれくらいいるか

一般的には夜尿のある子どもは、2～3歳児で40～50%、5～6歳児で10～20%、10歳児で5～7%といわれています。夜尿は「うちの子だけ」ではありません。



## 夜尿症の原因とは

夜尿症の原因はひとつではなく、大きく分けて3つの要因があると考えられます。

### ☆要因1: 夜間の尿量が多い

脳内の下垂体から分泌される抗利尿ホルモンは、4歳くらいになると自律神経のコントロールとホルモン分泌の日内リズムが出来上がり、夜間の尿量は減っていきます。しかし、この日内リズムが確立できていない子どもは夜間の尿量が多くなっています。

### ☆要因2: 膀胱に貯められる尿量が少ない

通常は起きている時と眠っている時を比べると、眠っている時の方がリラックスして膀胱に尿を多く貯められますが、眠っている間も緊張状態が解けず、貯められる尿の量が少ない。また、要因1の「夜間の尿量が多い」とこと両方に当てはまる場合もあります。

### ☆要因3: 睡眠と覚醒の障害

眠っている間に尿意に気づくことができず、漏れてもまだ起きないという状況で、夜尿症の根底には睡眠と覚醒の障害があると考えられます。むしろ眠りが浅く、質の悪い睡眠が長時間続いている場合が多いということがわかってきました。

「夜尿症」に対しては、**起こさない、怒らない、焦らない**が三大原則です。夜尿が続くと子どもの自尊心を低下させ精神的なトラウマの原因になることもあります。あまり神経質にならず、両親の焦りや怒りが子どもにとっては大きなストレスになって、逆効果となってしまいます。**基本的に寝る姿勢**が大切です。

## 夜尿症に対する対策

◎生活指導 …夜尿症は何もしなくても自然に治っていくこともあります。原因となる病気が隠れていないか確認してから生活指導を行います。

規則正しいリズムで食事や睡眠はできていますか？  
生活リズムの乱れは自律神経の働きや抗利尿ホルモンの分泌に影響します。

夜寝る前にたくさんの水分を摂っていませんか？  
夕食後の水分はコップ1杯程度(カフェインを含まないお茶かお水)にしましょう。

夜間におむつを使うことが、有益、無益かの根拠はないとされています。子どもが夜尿を心配しないでリラックスした状態で寝ることが重要です。寝る前にトイレに行く習慣をつけましょう。

夜起きてトイレに行かせていませんか？  
夜の睡眠を妨げになるだけで夜尿を改善する効果はありません。



◎生活指導を行った上で改善しない場合は医師と相談のうえ、薬物療法やアラーム療法\*を行います。

\*アラーム療法とは、寝ている時に尿が出ると、センサーが作動し、音や振動などのアラームを出して本人を起こし、トイレに行くことを毎日続けさせることで夜尿しないようにする治療のこと。

## 利用定員、開設時間等

- 利用定員 6人
- 対象児童 生後6か月から小学校6年生まで
- 利用時間 月曜～金曜日  
午前8時00分～午後5時30分まで

## お問い合わせ

岡山市北区鹿田町2-5-1 歯学部棟3階  
ますかっど病児保育ルーム  
TEL 086-235-7301



ホームページはこちら

