

## 「おねしょ」は治るの？

- ・おねしょとは、夜寝ているときに無意識に尿をもらすことをいいます。
- ・夜尿症とは、5～6歳を過ぎても月に数回以上、「おねしょ」をすることをいいます。  
夜尿症は小学校1年生で10%、5年生で5%ぐらいにみられるありふれた病気ですが、  
医療機関を受診している子どもは、わずか16%ぐらいです。  
→困ったら、一度かかりつけ医に相談することをお勧めします。
- ・夜尿症の原因は、「多尿型」（夜間に作られる尿量が多い）と「膀胱型」（膀胱が小さい）と「混合型」（多尿型と膀胱型の両方）に区別されます。

### ① 治療の基本

**起こさない！ あせらない！ 怒らない！ 比べない！ ほめる！ が基本です。**

- ・尿を濃くする抗利尿ホルモンは、夜間睡眠中に分泌されます。  
夜中に無理に起こすと、このホルモンの分泌が減少し、夜尿症が治りにくくなります。
- ・夜尿は本人の意思とは無関係に起こっているため、あせったり、怒ったり、他の子と比べても仕方がありません。
- ・夜尿をしなかったらたくさんほめてあげましょう。

### ② 生活改善

- ・規則正しい生活リズムを作りましょう。
- ・水分は昼食までにたっぷりとり、夕食以降はコップ一杯（200 ml）までにしましょう。
- ・夕食の塩分をひかえ、寝る前に必ずトイレに行かせましょう。
- ・寝るときの寒さ（冷え）から守りましょう。

### ③ 薬物療法

- ・**抗利尿ホルモン薬**：尿量や体内の水分調節をするホルモンと同様の作用があり、尿を濃くし尿量を減す働きがあります。水なしで口の中で素早く溶けるので飲みやすいです。
- ・**抗コリン薬**：膀胱の緊張をほぐし収縮を抑えることで尿を貯めやすくします。
- ・その他：漢方薬などを使用することもあります。

### ④ アラーム療法

- ・寝る前に子どもの下着にセンサーをつけ、下着が尿で濡れるとアラームが鳴ります。これにより膀胱の大きさが増えて、より多くの尿が貯められるようになります。

### ⑤ 宿泊行事対策

- ・お泊まり行事は、貴重な集団生活を体験するよい機会です。必ず参加するよう積極的に励ましましょう。  
きちんと治療し、担任の先生に協力してもらうようにすれば安心して参加できます。

### ⑥ 忘れないで下さい

- ・夜尿は、子どもや親のせいではありません。こどもは心のなかで気にしています。ひけめに感じないように、家族みんなで温かくみまもりましょう。小学生になっても毎晩おねしょをする場合は医療機関を受診しよう。

