

健康ぷらざ

No.247

企画:日本医師会

おねしよ(夜尿症)の 相談をしてみよう!!

幼児によくみられる「おねしよ」も、

小学生以上になると「夜尿症」と呼ばれるのが一般的です。

夜尿症は、本人の心がけや、親のしつけの問題ではなく、
多くの場合、子どもからだの機能の問題です。

まず、①起こさない、②あせらない、③怒らない、を守り、

夕方からの水分や塩分摂取を控えめにしたり、

日中の膀胱訓練(注)などが勧められます。

医療機関では、生活指導とともに、薬などによる治療方法もあります。

夜尿症の治療は、数カ月以上かかることが多いので、

キャンプや修学旅行などの宿泊行事の対策には、

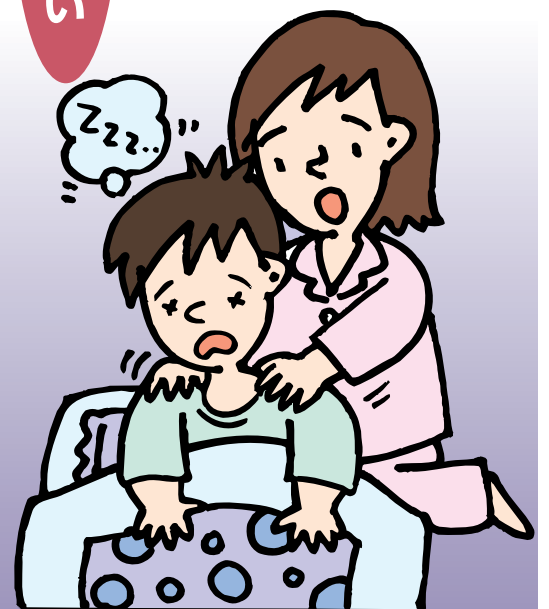
早めの受診をお勧めします。

いずれにせよ、治療を受けなくて自然経過をみるよりも

早く改善できますので、

親子で悩まずに、かかりつけ医に相談しましょう。

①起こさない



夜中に起こすと睡眠リズムを乱し、
ひいては夜尿をひどくする原因に。

②あせらない



夜尿の原因はさまざま。
親があせると子どもにも悪い影響が。

③怒らない



「夜尿症」は病気なので、
怒っても逆効果です。

注)膀胱訓練：医師の指導のもとに尿意を我慢して溜める尿量を増やす訓練

指導:東京都・ほあし子どものこころクリニック院長 帆足 英一

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。