

健康 ぶらざ

おねしょいくつまで大丈夫?

— 小児夜尿症 —

指導：順天堂大学医学部附属練馬病院小児科 先任准教授 大友 義之

企画：
日本医師会

No. 388

夜尿症って?

5歳までの幼児が、夜寝ている間におもらしすることを「おねしょ」といいます。これは成長の途中のもので病気ではありません。5歳を過ぎても、1週間に何回もおねしょが続くものを「夜尿症」といい、これは診療の対象になることがあります。おしっこをためる膀胱の大きさと、夜眠っている間につくられるおしっこの量とのバランスが悪いことが原因と考えられます。

夜尿症は5歳児の20%、小学校高学年の5%にみられています。

こんなことに気をつけよう

おねしょをする子どもには「起こさない」「焦らない」「怒らない」ことです。夜中に起こしてトイレに行かせるのは、眠るリズムを乱し、おしっこの量の調節や膀胱の働きを悪くするので、逆効果です。おねしょをしなかった朝は、たくさんほめてあげましょう。

家庭では、早寝早起きの規則正しい生活を心がけ、夕方から水分を控えて、寝る3時間前には夕食を終わらせること。これがポイントです。

お医者さんにはいつ?

おねしょ（夜尿症）はそのうち治る、とよくいわれます。確かに12歳を過ぎるころには、おねしょはなくなるのですが、成人まで続くことがあります。わずか5%未満ですが、原因として別の治療を必要とする病気が隠れていることがあります。

小学校に入ってもおねしょが続いている場合は、かかりつけの医師に相談してみましょう。受診のときはどのくらいの頻度でおねしょがあったか、メモを持って行くとよいでしょう。



えらかったね

今日は
しなかったよ!

