

夜尿症（おねしょ）のおはなし

おねしょの子はどのくらいいますか？

3～4歳頃になるとだんだんおねしょがなくなっていきますが、幼稚園の年長さんでも約15%程度に、小学校1～2年生でも10%程度のお子さんにおねしょ（夜尿）がみられます。6歳以上で月に数回以上おねしょがある場合は、「夜尿症」として、それまでの「おねしょ」とは区別しています。



治療した方がいいのでしょうか？

以前は「成長とともに治るものだから」などの理由から積極的に治療されることは少ない病気でした。夜尿症は周囲に相談しにくいこともあり、お子さん自身やご家族が強いストレスや不安を感じていることも多く、宿泊行事などにも影響してきます。

現在は夜尿症に効果のある治療方法もあることから、小学校入学前後のお子さんで治療を始める方も増えてきました。夜尿症に対する理解を深め、適切な対応をすると、自然に治るのを待つより1年間で3倍くらい治る確率が高くなるといわれています。

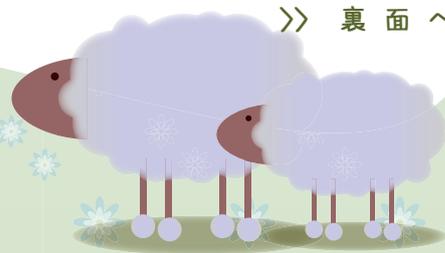
夜尿症の治療はどんなものですか？

1) 日常生活環境の見直し

まずは水分をとる時間帯や、尿が出やすくなる食材を多くとっていないかなど、日常生活の見直しを行います。夜寝る前に水分を多くとってしまうと寝てから尿がつくられるため夜尿の原因になります。夜寝る前にトイレに行って膀胱（尿をためる袋）を空にして尿をためやすくすることも必要です。日誌をつけていただき、夜の尿量などを測り、現在の状況を一緒に把握していきます。

また、尿検査を行います。便秘があると夜尿症になることがあるので、そういったものがないかも確認します。

>> 裏面へ



2) 薬物療法・アラーム療法

日常生活環境の見直しだけで夜尿が改善する方もいますが、そうでない方はお薬を飲む方法やアラーム療法という方法に進んでいきます。

薬物療法は主には抗利尿ホルモン薬（ミニリンメルト）という飲み薬を夜に飲みます。尿を濃縮する抗利尿ホルモンと同じような働きをして、夜間の尿量を減らします。

アラーム療法はパンツが濡れるとアラームが教えてくれる治療法で、夜間の膀胱の機能を改善する効果があるといわれています。

薬物療法やアラーム療法はご希望を聞きながらどちらかを選択しますが、一方で十分な効果が出ない場合には併用することもあります。

どのくらいで治りますか？

夜尿症は自然に様子をみた場合は1年に10%程度のお子さんが治りますが、治療した場合にはその3倍くらいが治るといわれています。しかし実際は治るまでの期間は個人差が大きく、治療期間が長引く場合もあります。

当院からのメッセージ

夜尿症はお子さんやご家族が悪いわけではないので、叱ったり責めたりしないのが基本です。からだの病気ととらえていただき、お子さん自身およびご家族が十分な知識をもつことが大切です。小学校低学年などの場合はまだ病気の事を十分に理解できないこともあります。できるだけわかりやすく説明し、お子さん自身がやる気を持って治療にのぞめるようにお手伝いしたいと思います。

当院では個別にご相談を受けつけています。何となく受診しにくかった方や小学校入学前でもご相談は受けつけますので、是非ご相談ください。

自由が丘メディカルプラザ 小児科
<http://www.jiyugaokamp.com/s>
TEL : 03-5731-3565



2025年2月28日改訂
日本小児科学会認定専門医
日本血液学会血液専門医
高嶋 能文

