



「こどものおねしょと家庭でできる対処法」

昭和大学横浜市北部病院こどもセンター長・教授 池田 裕一

<はじめに>

おねしょ（夜尿症）は、日中に膀胱をコントロールできる5歳以上のこどもが、睡眠中に意図せずおしっこを漏らしてしまうことを指します。5歳未満では生理的現象、5歳をすぎても月に1回以上の割合で3か月以上続く場合は病気として扱われます。

<原因>

こどものおねしょには、いくつかの要因があります

1. 深い眠り：深い眠りや寝起きの悪いお子さまは、膀胱からの信号に反応しないため、おねしょをすることがあります。
2. 膀胱の容量が小さい：膀胱の容量が小さく、長時間大量の尿を溜めておくことができないお子さまもいます。
3. ホルモンバランスの乱れ：夜間、体内では抗利尿ホルモン（ADH）というホルモンが分泌され、尿の量が減ります。一部のお子様では、睡眠中のADHの分泌が少なくなり、尿量が増えておねしょをすることがあります。
4. 感情的な要因 ストレスの多い出来事、日常生活の変化、入学や家族の問題などの感情的な問題が、おねしょの原因となるお子さまもいます。

<家庭でできる対処法>

幸いなことに、ほとんどのこどもは時間の経過とともにおねしょをしなくなりますが、適切な対処をすることで、早期におねしょの頻度を減らすことができます。

<生活指導>

1. 就寝前の水分摂取、特にカフェインや糖分の多い飲み物の摂取を控える。
2. 寝る前に2回トイレに行くようにする。
3. 寝る前にリラックスできるように、就寝前のルーティンを確立する。
4. 精神的なサポートをする：精神状態の悪化はおねしょに影響するので、寝る前に安心感を与え、サポートしてあげましょう。

<治療手段>

5. おねしょアラーム：これは、水分が検出されるとアラームや振動が鳴り、こどもをトイレに向かわせる装置です。アラーム療法は、睡眠中に膀胱が満たされている感覚を認識するよう、こどもの脳と膀胱を訓練するのに役立ちます。

病院で紹介されて使用を開始される方が多いですが、ネット経由で個人が購入やレンタルもできるので、積極的に治したい保護者におすすめです。

