

おねしょの悩み、 いつまでないしょ？

5歳以降のおねしょは「夜尿症」の
可能性があります。



監修：順天堂大学医学部附属浦安病院 小児科 准教授 西崎 直人 先生

夜尿症ってなに？

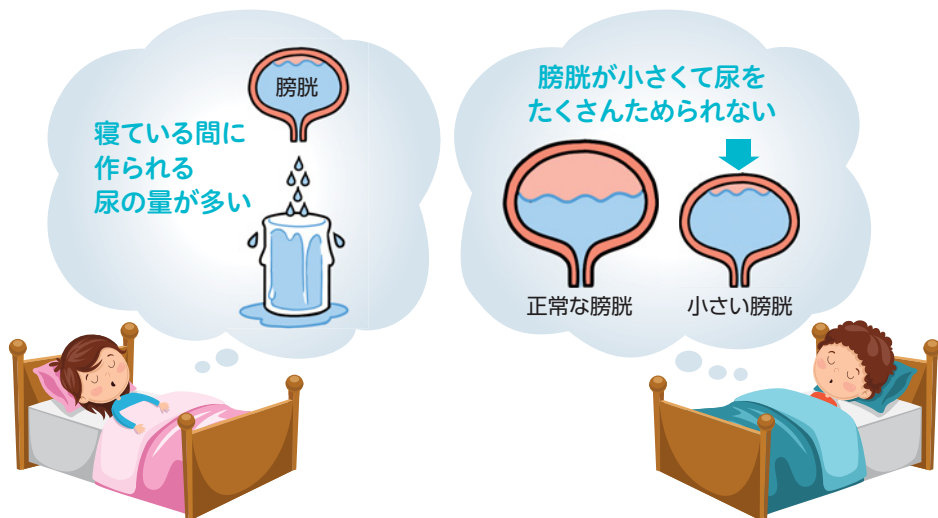


おねしょと夜尿症ってどう違うの？

- 5歳未満の子どもでは、おねしょ(夜寝ている間の尿もれ)といいますが、**5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。**

どうして夜尿症になるの？

- 寝ている間に作られる尿の量が多すぎたり^{1、2)}、膀胱に尿を十分にためられないことが関係しています^{3、4)}。夜尿症の場合、膀胱が尿であふれそうになっても起きられないため、寝ている間に尿もれをしてしまいます^{5、6)}。



※夜尿症ではなく他の病気が原因で、寝ている間に尿もれをしている可能性もあります⁷⁾。

夜尿症がある子どもはどのくらいいるの？

- 夜尿症はアレルギー疾患に次いで**2番目に多い小児の慢性疾患**といわれています⁸⁾。
- 日本の**小中学生を含む5～15歳の約80万人**⁹⁾*(推定)に夜尿症があると考えられています。

*人口推計2017年10月時点(総務省統計局)より5～9歳の人口5,251,000人×11%¹⁰⁾、10～12歳の人口3,204,000人×4%¹⁰⁾、13～15歳の人口3,387,000人×3%¹¹⁾で算出

夜尿症が子どもに与える影響は？

- 夜尿症は子どもの自尊心を低下させ¹²⁻¹⁴⁾、自信をなくしたり¹⁵⁾、学校生活や友人関係に影響を与えることがあります^{16、17)}。



夜尿症って治るの？



夜尿症は自然に治るの？

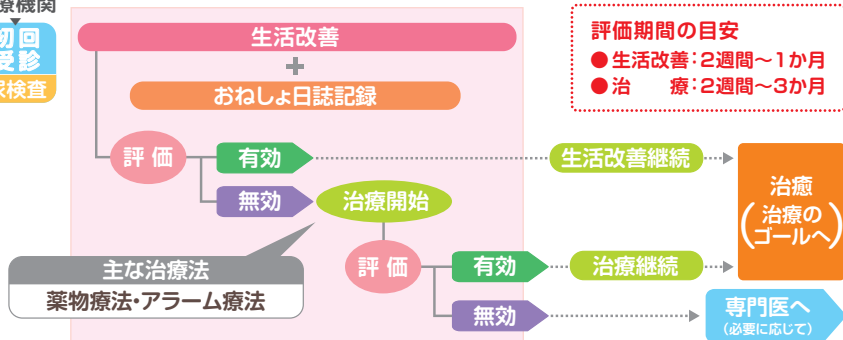
- 一般的に夜尿症は成長とともに自然に治癒します^{18、19)}。
- 1週間で夜尿が3回以上ある場合は、3回未満と比べて自然に治りにくいといわれています²⁰⁾。
- 治療後、半年までに約80%の子どもで症状が軽快したという報告があります²¹⁾。また、治療後2年で治癒した子どもは75%以上と報告されています²²⁾。早めに治療することで治癒率が高いという報告があります²²⁾。

夜尿症にはどんな治療法があるの？

- 初診時には問診や尿検査を行います。
- 夜尿症と診断されると、まずおねしょ日誌などを用いながら、生活改善に取り組みます。
- 生活改善により夜尿症の改善がみられる場合は継続し、改善しない場合は薬物療法やアラーム療法で治療することが推奨されています。

医療機関

初回
受診
尿検査



夜尿症の治療って どんなことをするの？



① 生活改善



- まず生活改善からはじめます。

☒ 早寝、早起きをし、規則正しい生活をする

朝食と昼食はしっかり摂りましょう。夕食後から寝るまでの時間を2時間程度あけるようにしましょう。夕食後から寝るまでの時間が短いと、おねしょをしやすくなります。

☒ 水分の摂り方に気を付ける

日中、水分をしっかり摂りましょう。夕食後はコップ1杯程度までにしましょう。

☒ 塩分を控える

☒ 便秘に気を付ける

☒ 寝る前にトイレに行く

☒ 寝ているときの寒さ(冷え)から守る








☒ 夜中、無理にトイレに起こさない

便秘は夜尿症と関係があるの？

- 腸に大量のうんちがあると膀胱を圧迫するため、夜尿症に影響を与える可能性があります。うんちの回数が少ない(週2回以下)、うんちが硬くてなかなか出ない(タイプ1または2のような便)、排便後もうんちが残っている感じがする場合は、便秘かもしれません。
- 便秘を改善することで、夜尿症の子どもの約6割が夜尿症も軽快したと報告されています²³⁾。

ブリストル便形状スケール

- 大腸を刺激するために、朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう。食物繊維が豊富な野菜・果物・豆類・芋類などをバランスよく摂ることを心がけましょう。

タイプ	形状
1	 硬くてコロコロの塊糞状の(排便困難な)便
2	 ソーセージ状であるがでこぼこした硬い便
3	 表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
5	 はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の(容易に排便できる)便
6	 境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
7	 全くの水状態 水様で、固形物を含まない液体状の便

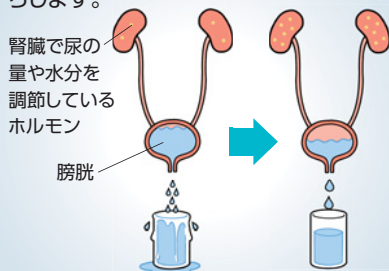
Longstreth GF, et al.: Gastroenterology. 130(5): 1480-1491, 2006. より改変

② 薬物療法

- 夜尿症のくすりはいくつか種類があります。

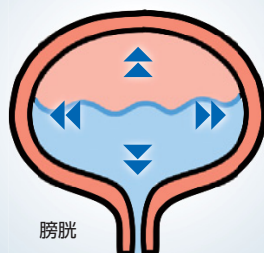
尿の量を調節する働きをもつくすり

体内で尿の量や水分を調節しているホルモンに似た成分を補い、尿量を減らします。



膀胱の収縮を抑える働きをもつくすり

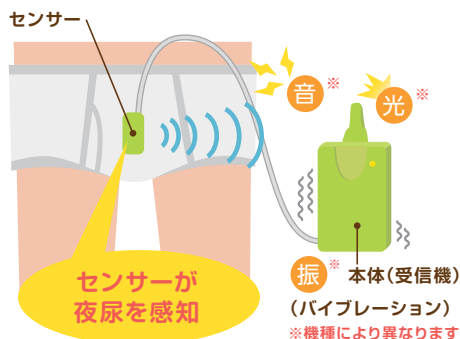
膀胱の緊張をゆるめ、膀胱の収縮を抑えることで、尿をためられるようにします。



- 夜尿症のくすりは年齢や症状などに応じて使い分けたり併用したりします。医師や薬剤師の指示にしたがってください。

③ アラーム療法

- アラーム療法とは、夜尿を本人に気づかせ、寝ている間にためられる尿の量を増やし、夜尿回数を減らしていく方法です。
- 専用の機械を使って治療します。
- パンツや専用パッドにセンサーをセットします。夜尿をすると、音、光、バイブレーションなどによるアラームが出ます。
- アラーム療法は、毎日実践する必要があるため、本人のモチベーション（意欲）とご家族の協力が必要になります。



おねしょで悩む お子さまとご家族の方へ



夜尿症って親のしつけの問題なの？

- おねしょは子どもの性格や、ご家族の育て方などとは関係がありません。
- 子どもがおねしょをするのは自分のせいだと、ご自身を責めたりしないでください。
- 大切なことは、「あせらない、怒らない、比べない、ほめる」ことです。
- おねしょをしたい子どもはいません。おねしょをしてしまった子どもを怒ったり、兄弟と比べたりしないでください。
- 約束が守れた時やおねしょがなかった日はしっかりとほめてあげましょう。



生活改善にあたって注意することは？

- 長い間の習慣を変えることは容易ではないことを理解し、**あせらず辛抱強く**行ってください。
- 子どもは「あれもダメ、これもダメ」と制限される環境におかれ、ストレスを抱えていることが多いので、**肯定できる環境をできるだけ作ってあげましょう。**

例えば、

- 同じ水分量でも、より多く感じられるよう、コップに氷を多めに入れたり、小さいコップを使う。
- 寝る前に忘れずにトイレに行けたら、ほめてあげる。

参考文献

- 1) Norgaard JP, et al.: Clin Pediatr. 32(1 suppl): 5-9, 1993
- 2) Neveus T, et al.: J Urol. 183(2): 441-447, 2010
- 3) Starfield B.: J Pediatr. 70(5): 777-781, 1967
- 4) Borg B, et al.: J Pediatr Urol. 14(2): 160.e1-160.e6, 2018
- 5) Wille S.: Acta Paediatr. 83(7): 772-774, 1994
- 6) Neveus T, et al.: Acta Paediatr. 88(7): 748-752, 1999
- 7) 河内明宏, 他: 夜尿症研究 10:5-13, 2005
- 8) 大友義之, 他: 日児腎誌 29(2): 122-129, 2016
- 9) 大友義之, 他: 小児科診療 76(4): 661-666, 2013
- 10) 河内明宏, 他: 泌尿器外科 16(3): 193-198, 2003
- 11) 堀原元, 他: 泌尿器科紀要 52(2): 107-111, 2006
- 12) Hagglof B, et al.: Scand J Urol Nephrol Suppl. 183: 79-82, 1997
- 13) Theunis M, et al.: Eur Urol. 41(6): 660-667, 2002
- 14) Longstaffe S, et al.: Pediatrics. 105(4): 935-940, 2000
- 15) Jiang K, et al. Neurol India. 66(5): 1359-1364, 2018
- 16) Hashem M, et al.: Iran J Pediatr. 23(1): 59-64, 2013
- 17) Jonson Ring I, et al.: Acta Paediatr. 106(5): 806-811, 2017
- 18) Forsythe WJ, et al.: Arch Dis Child. 49(4): 259-263, 1974
- 19) 赤司俊二: 夜尿症研究 4:31-35, 1999
- 20) Yeung CK, et al.: BJU Int. 97(5): 1069-1073, 2006
- 21) Naitoh Y, et al.: Urology. 66(3): 632-635, 2005
- 22) 池田裕一: Prog Med. 37(2): 231-235, 2017
- 23) Loening-Baucke V.: Pediatrics. 100(2): 228-232, 1997

お子さまの状態を チェックしましょう



年齢 ____ 歳

おねしょについて

■ 1週間のおねしょの回数

1回以下

2～3回

4～6回

毎日

■ おねしょが一番多い時の状況

パンツがぬれる

パジャマがぬれる

シーツがぬれる

■ 今までに夜尿症の検査や治療の有無

有 ・ 無

■ 今まで6か月以上おねしょがなかった期間

有 ・ 無

普段のトイレについて

■ おしっこの1日の平均回数

____ 回

■ 昼間のおもらしの有無

有 ・ 無

■ うんちをもらすことの有無

有 ・ 無

■ うんちの頻度

毎日

2～3日に1回

4日以上に1回

■ うんちの状態

硬くて コロコロ	ソーセージ状で でこぼこ	ソーセージ状で ひび割れ	なめらか、 蛇みたい	柔らかくて 半分固形	ふにやふにや 泥みたい	液体状	うんちが 出なかった

普段の生活について

■ 夕食の時間、寝る時間

夕食 ____ 時

寝る時間 ____ 時

■ 昼間(朝～夕方)の水分摂取量

全然摂らない

あまり摂らない

まあまあ摂る

よく摂る

■ 夕方～寝るまでの水分摂取量

全然摂らない

あまり摂らない

まあまあ摂る

よく摂る

チェックしてみて気になった方は、
医師に相談してみましょう。



夜尿症について詳しく知りたい方は、
「おねしょ」で検索ください。

相談できる医療機関を検索したり、
宿泊行事対策をご確認いただけます。



おねしょ卒業！
プロジェクト



おねしょ卒業

検索



フェリング・ファーマ株式会社



キッセイ薬品工業株式会社