おねしょの悩み、いつまでないしょ？

おねしょにも治療法があります。

おねしょ卒業！
プロジェクトの
WEBサイトも
ご活用ください。

監修：順天堂大学医学部附属浦安病院 小児科 准教授　西﨑 直人 先生

ご本人やご家族が悩んでいるなら、
年齢・程度にかかわらず
私たち医師に相談してください。

夜尿症ってなに？

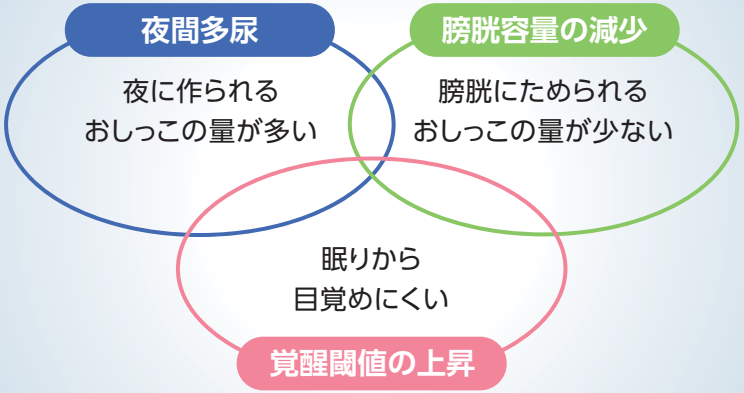
おねしょと夜尿症ってどう違うの？

- 5歳未満の子どもでは、おねしょ（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」と診断されます[1]。

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**[2、3]、**膀胱に尿を十分にためられない**ことが関係しています[4、5]。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**[6、7]。

※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[8]。



日本夜尿症学会 編. 夜尿症診療ガイドライン2021. 診断と治療社. p5より作成.

夜尿症がある子どもはどのくらいいるの？

- 日本の子どもでは、5歳で15%、7歳で10%、15歳以上でも1～2%に夜尿症があるといわれています[9]。
- 小学校1年生だとクラスに3.5人いる計算になります*。
- 日本の小学校低学年の子どもでは、夜尿症があっても受診していないことが多いと報告されています[10]。

＊わが国の日常診療で3/4を占める単一症候性夜尿症に限定した有病率を、7歳：10%、8歳：7%、10歳：5%、12～14歳：2～3%、より1学級を35人として算出(0.7～3.5人)。
日本夜尿症学会 編. 夜尿症診療ガイドライン2021.診断と治療社.p11.

夜尿症が子どもに与える影響は？

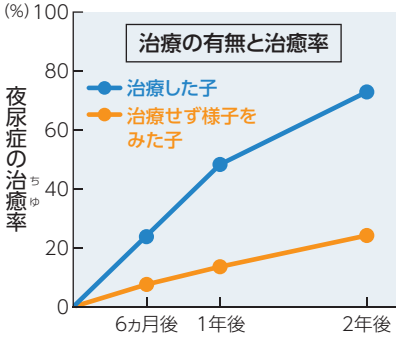
- 夜尿症は子どもの自尊心を低下させ[11-13]、自信をなくしたり[14]、学校生活や友人関係に影響を与えることがあります[15、16]。

影響について
詳しくはこちらも
ご参照ください。

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[17、18]。
- 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[19]。
- **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[20]。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[21]。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[21]。



帆足英一、小児科臨床2012:65(4), 931-939から作図

お医者さんでは どんなことをするの？

検査

- 最初にお医者さんがいろいろ話を聴きます。
- おしっこの検査（尿検査）をします。
- エックス線検査や超音波検査、血液検査をすることがあります。

生活の見直し

- まず生活改善からはじめます。

- ☑ 早寝、早起き、規則正しい生活をしよう。
- ☑ 夕食後の水分は、コップ1杯位にしようね。
- ☑ 塩辛いものはなるべく食べずに。
- ☑ 便秘には気をつけてね。
- ☑ 寝る前には必ずトイレに行きましょう。
- ☑ 寝ているときに、寒くならないように気をつけよう。
- ☑ ご家族の方へ：夜中、無理にトイレに起こさないでください。

便秘は夜尿症と関係があるの？

- 直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）、図のような形状の硬いうんちや、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。

図. うんちの形状

	硬くてコロコロの兎糞状の（排便困難な）便
	ソーセージ状であるがでこぼこした硬い便

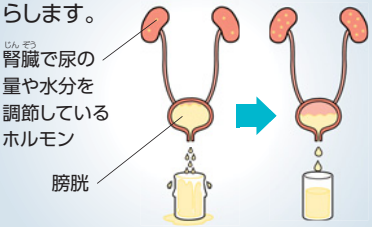
Longstreth GF, et al.: Gastroenterology. 130(5): 1480-1491, 2006. より改変

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。

体調を整える働きをもつくすり

漢方などで体調を整えることで、治療しやすい状態にします。

- 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。

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、夜尿をしにくくする治療法です。

- 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。

- 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[22)]。
- 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。

お泊りのときの対策は？

宿泊行事には自信を持って お子さまを参加させましょう

宿泊行事は、貴重な集団生活を体験するよい機会です。たとえ夜尿が毎晩続いていても、安心して参加できるよう、日頃からお子さまを励ますことが大切です。

また、十分な時間的余裕をもって治療を受けるのが理想ですが*、夜尿が治らない状態でお泊りが予定されている場合には、生活改善に取り組み、当日は担任の先生にも協力してもらい、市販のおねしょパンツなども利用し、楽しいお泊りとなるように乗り切りましょう。

〈生活を見直す〉

P4をご参照ください

〈宿泊行事参加時の対応〉

- 夕食時と夕食後の水分摂取量を制限（約200cc：コップ1杯以下）
- 就寝前の排尿と、夜中に起こしての排尿
- 濡れやシミが目立ちにくい黒・紺などの濃い色のパジャマの持参
- 市販のおねしょパンツの利用
- 担当の先生や、付添いの方への協力依頼

＊宿泊行事直前に受診しても、出来る対策には限界があります。
最低でも3か月前、できれば半年～1年前から相談しましょう。
その際、あらかじめ「夜尿相談シート」に記入し、お子さまの状態をチェックしておくとよいでしょう。

「夜尿相談シート」はこちらから。

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、**「起こさない、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。成功体験で自信をつけてあげてください。**

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。

早くおねしょを治しちゃおう!
がんばったらきっとよくなるよ!
みんなで応援するよ♪

夜尿症について詳しく知りたい方は、
「おねしょ卒業」で検索ください。

おねしょ卒業　検索

お悩みの程度からコンテンツが探せます。
おねしょの相談ができる病院・お医者さんの検索もできます。

おねしょに関する情報はコチラ

病院・お医者さんの検索はコチラ

参考文献

1) 日本夜尿症学会 編：夜尿症診療ガイドライン：2-3, 2021
2) Norgaard JP, et al.: Clin Pediatr. 32 (1 suppl): 5-9, 1993
3) Neveus T, et al.: J Urol. 183 (2): 441-447, 2010
4) Starfield B.: J Pediatr. 70 (5): 777-781, 1967
5) Borg B, et al.: J Pediatr Urol. 14(2): 160.e1-160.e6, 2018
6) Wille S.: Acta Paediatr. 83 (7): 772-774, 1994
7) Neveus T, et al.: Acta Paediatr. 88 (7): 748-752, 1999
8) 河内明宏, 他：夜尿症研究 10：5-13, 2005
9) 日本夜尿症学会 編：夜尿症診療ガイドライン：11, 2021
10) Nishizaki N, et al.: Int J Urol. 2023 Jan 26. doi: 10.1111/iju.15148.
11) Hagglof B, et al.: Scand J Urol Nephrol Suppl. 183: 79-82, 1997
12) Theunis M, et al.: Eur Urol. 41 (6): 660-667, 2002
13) Longstaffe S, et al.: Pediatrics. 105 (4): 935-940, 2000
14) Jiang K, et al. Neurol India. 66 (5): 1359-1364, 2018
15) Hashem M, et al.: Iran J Pediatr. 23 (1): 59-64, 2013
16) Jonson Ring I, et al.: Acta Paediatr. 106 (5): 806-811, 2017
17) Forsythe WI, et al.: Arch Dis Child. 49 (4): 259-263, 1974
18) 赤司俊二：夜尿症研究 4：31-35, 1999
19) Yeung CK, et al.: BJU Int. 97 (5): 1069-1073, 2006
20) Naitoh Y, et al.: Urology. 66 (3): 632-635, 2005
21) 池田裕一：Prog Med. 37 (2)：231-235, 2017
22) Loening-Baucke V.: Pediatrics. 100 (2): 228-232, 1997

FERRING PHARMACEUTICALS フェリング・ファーマ株式会社

KISSEI キッセイ薬品工業株式会社

JP-MNM-2300083
MH007C
2023年4月作成