








夜尿を減らすための生活改善のポイント

- ▶ 生活改善は夜尿症治療の基本となる重要なステップです。
- ▶ 生活改善の実施で、お子さまの約2～3割は夜尿をしなくなる、といわれています。



	実施項目	実施する理由・方法
<input type="checkbox"/>	規則正しい生活をする 	夜更かしや不規則な生活はおねしょを悪化させます。早寝、早起き、決まった時間の食事を心がけましょう。朝食と昼食は、しっかり食べましょう。夕食は少し控えめにして早めにとり、夕食後から寝るまでは、可能なら2～3時間あけましょう。
<input type="checkbox"/>	水分の取り方に気を付ける 	寝る前に水分を取り過ぎると、おねしょにつながります。ただし、水分はからだにとっても大切ですので、朝食と昼食ではたっぷり取ってください。昼食の後からは水分(ジュース、お茶、牛乳など)を控えめにし、夕食時から就寝まではコップ1杯(200cc)程度までの水分摂取にとどめましょう。
<input type="checkbox"/>	塩分を控える 	塩分の取り過ぎは、のどの渇きからおねしょの原因となる水分の取り過ぎにつながります。また塩分の取り過ぎは、水分を取り過ぎていない場合でも、おねしょの原因になります。
<input type="checkbox"/>	便秘に気を付ける 	便秘とは、便の回数が少ない(週2回以下)か、出にくい(出血や痛みがある)ことをいいます。便が腸に大量にある状態は膀胱などを圧迫し、おねしょの原因となっている可能性があります。食物繊維を多く含む野菜・果物・豆類・芋類などをたくさん食べることを心がけましょう。
<input type="checkbox"/>	寝る前にトイレに行く 	トイレに行ってから寝る習慣をつけましょう。 布団に入り30分～1時間経っても寝付けないときには、もう一度トイレに行きましょう。
<input type="checkbox"/>	寝ているときの寒さ(冷え)から守る 	冷えは、尿量の増加や、膀胱の縮小につながります。 特に冬は、下着を重ね、靴下を履き、体を冷えから守り、温かくして寝ましょう。
<input type="checkbox"/>	夜中、無理にトイレに起こさない 	保護者の都合で夜中に無理にトイレに起こしても、夜尿症治療に効果はありません。ただし宿泊行事の時に、あくまで緊急避難的に夜中に起こすことは問題ありません。
<input type="checkbox"/>		

のついたところを特に気を付けましょう。別でお渡りする「ダイアリー」に記録しながら生活改善に取り組みましょう。先生と約束した実施項目が他にあれば、各自で記入しましょう。

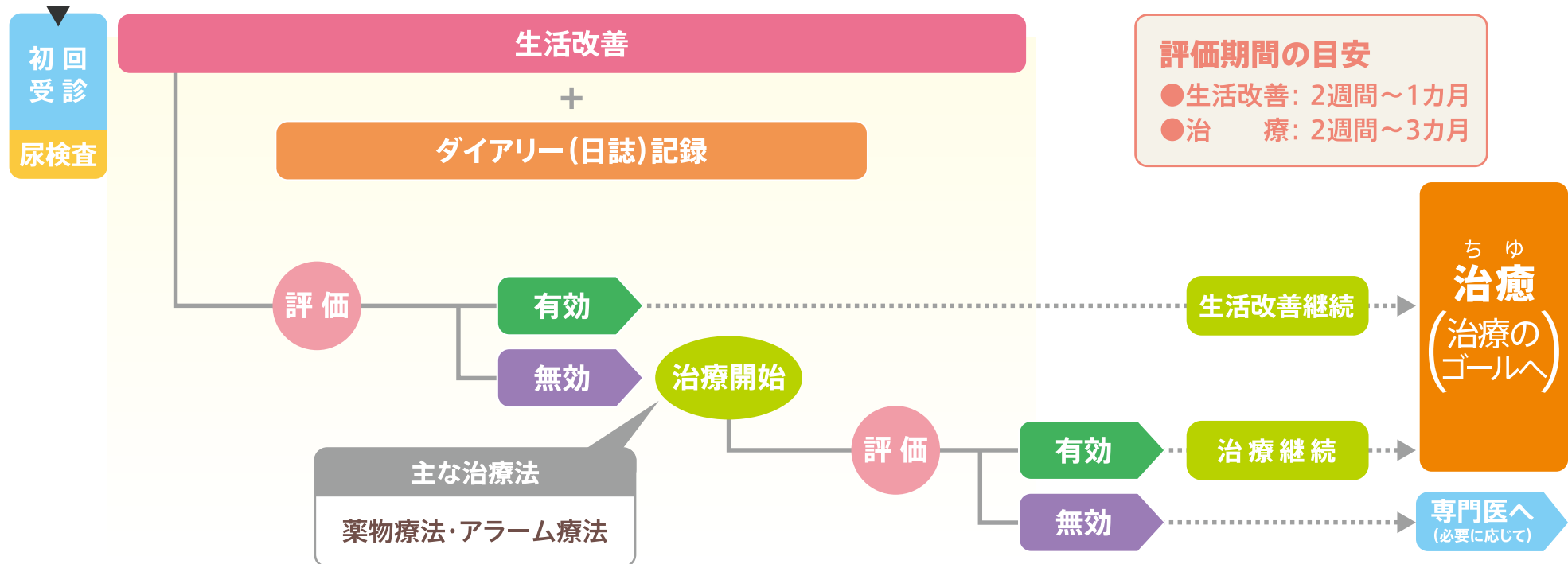
やにょうしょう

夜尿症治療の流れについて

- ▶ 夜尿症治療の基本は、生活改善に取り組むことです。この取り組みは、お子さまの約2～3割が生活改善の実施のみで夜尿をしなくなると言われるほど重要です。
- ▶ ダイアリー（日誌）に、生活改善の状況、毎日の夜尿の有無などを記録し、生活改善に取り組みましょう。
- ▶ 夜尿症が2週間～1カ月にわたる生活改善の実施でよくならない場合、夜尿症のタイプに応じて、お薬による治療や夜尿アラームを用いた治療を検討します。

先生と一緒に夜尿をしなくなるというゴールを目指しましょう。

医療機関



評価期間の目安

- 生活改善: 2週間～1カ月
- 治療: 2週間～3カ月

吉田 茂、Pharma Medica 2014:32(11),95-98より改変

【監修】(五十音順・敬称略)

池田 裕一(昭和大学横浜市北部病院こどもセンター長/昭和大学藤が丘病院小児科診療科長 教授)/榎本 信哉(えのもとクリニック 小児科 院長)/大友 義之(順天堂大学医学部附属練馬病院 小児科 科長 先任准教授)/
河内 明宏(滋賀医科大学 泌尿器科学講座 教授)/白柳 慶之(医療法人社団佐々木クリニック 泌尿器科・小児泌尿器科 院長)/田中 幸代(関西医科大学小児科学教室 非常勤講師)/津ヶ谷正行(医療法人 有心会 おおの腎泌尿器科 院長)/
津留 徳(つるのぼるクリニック 小児科 院長)/内藤 泰行(京都府立医科大学 泌尿器科学教室 講師)/西 美和(広島赤十字・原爆病院 小児科)/羽田 敦子(公益財団法人田附興風会医学研究所 北野病院 小児科・感染症科 部長)/
服部 益治(兵庫医科大学小児科学 特別招聘教授)/藤永 周一郎(埼玉県立小児医療センター 腎臓科 科長)/松山 健(公立福生病院 院長・小児科)/村杉 寛子(天正堂クリニック 院長)/吉田 茂(医療法人 葵鐘会(きしょうかい) 副理事長)

© 2020 Ferring Pharmaceuticals Co., Ltd.

U/291AK/07/19/J
MH016A
2020年12月作成

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