

## おねしょと夜尿症 やにようしょう

「おねしょ」、そのうち治る、は昔の考え方。今は「夜尿症」の診断がつけば、病院で治すことができます。「おねしょ」と「夜尿症」の違いは年齢です。年長さんになっても週に 2 回以上おねしょがあれば「夜尿症」と考え治療対象となります。

夜尿症は小学校 5 年生でも 5%弱（クラスに 1~2 人）はみられます。夜尿の続く子は自信をなくし心理面、生活面にも影響を及ぼします。小児において夜尿症が、いじめよりも強くトラウマを残す事もあります。小学生にとって「おねしょ」は深刻なのです。

なぜおねしょがおこるのか？尿をたくさん作りすぎて膀胱に貯めきれなくなる（多尿型）、膀胱が小さくて通常の尿量でもあふれ出してしまう（膀胱型）、この 2 つの原因が考えられます。治療は夜間の尿量を減らす、膀胱を大きくする、こととなります。

まずは生活面の改善。具体的には①規則正しい生活、夜更かしは夜間尿量を増やします。早寝、早起きを心がけましょう。②水分摂取に気をつける。寝る 2 時間前の水分は夜間尿量↑につながります。夕食は早めに、その後の水分はコップ 1 杯が原則です。③塩分を控える。④夜中、トイレに起こさない。寝ている時間におしっこするのが習慣になり膀胱容量が増えません。⑤冷えに注意。冷えは膀胱縮小につながります。暖かくして寝ましょう。⑥寝る前トイレに行く。

1 ヶ月程度これらのことを続けても改善がみられない場合は、お薬を使った治療にうつります。治療の目安は 1~2 年、薬を使ったら明日からよくなるといったものではありません。原則は「焦らず、起こさず、怒らず」です。心理面に強く影響を及ぼす病気です、上手くいけばほめて、自信をもたせてあげましょう。以上まとめますと、おねしょは根性では治りません。治療法がありますので年長さんになってもおねしょが続くときはかかりつけの先生に相談しましょう。