

# 『おねしょ』のなおしかた

かどの三条こども診療所 2018.6

おねしょは、“まれ”なものではありません。保育園の年長さんで 20%、小学校の低学年で 10%、10 歳を超えても 5% 前後というのが一般的な数字です。これまで私たちの診療所では「おねしょはどうせなおるもの」ということであまり重視してきませんでした。ところが最近は学校や習い事の宿泊行事が始まるので「何とか止められないものか」という声をよく聞きます。こんな流れもあって私たちのところでも夜尿の治療に取り組むようになりました。



## 夜尿の原因は大きく二つ

おねしょの科学が進歩してきていろいろなことがわかってきました。単純化していえば、

- 1、夜間の尿量が多すぎて膀胱からあふれ出してしまうのでおねしょになる。
- 2、おしっこをためる容器 = 膀胱が小さいためにおしっこの量が多くなってもあふれだしてしまう。

の二つです。

## おねしょの治し方

原因からわかるように、

- 1、夜間の尿量を減らすためには  
夕食以降、水分はたくさん飲まないこと  
夕食からお布団に入るまでの時間が 2-3 時間はあくこと  
こうした生活の配慮でも改善しなければ  
薬物療法が使えます。
- 2、おしっこをためる容器 = 膀胱が小さいとき  
なるべくおしっこを我慢する習慣をつくり、膀胱の緊張を下げる薬剤などいろいろ試みられてきましたが、今の主役はアラーム療法です。  
ただし、一度おねしょが治っていて数か月以上してまた再発した二次性夜尿の場合は対応が違います。

『おねしょ』でお困りの方は遠慮なく声をかけてください