

# \*\*\* 今日の健康(12月) \*\*\*

## < 夜尿症 >

5歳以上の子どもで、夜間、不随意に排尿する状態を夜尿症といいます。夜尿症は基本的に一次性と二次性に分類されます。発達と関係する一次性の夜尿症は、生まれてからずっと続いているもので、夜尿が無い日が大体一週間を越えないもの。心因性による二次性の夜尿症はある程度の期間夜尿を見なかったのに何らかの出来事をきっかけに夜尿が始まったものです。夜尿で困るのは付加的な問題が無ければ蒲団が濡れることだけですが、親が一次性の夜尿症に対する初期対応に不適切で、おねしょする駄目な子とレッテルをはることによって子どもに心の障害が発生することが問題です。そのような子どもは劣等感を持ち、神経質で内向的で秘めたる攻撃性を持つ性格になりやすいといわれています。

### 夜尿のメカニズムと頻度

子どもの膀胱容量は200～300mlです。通常、膀胱に尿がたまりはじめ、膀胱壁の伸展受容器が伸展し、膀胱内圧が上昇すると、その刺激が末梢神経から脊髄を通り大脳に到達します。すると自律神経を介し抗利尿ホルモンの分泌が促されるとともに、尿意をもよおしトイレに行き排尿するかあるいは排尿を我慢するという意識が働き、排泄行為をコントロール出来ます。この一連の流れのどこかで障害があると夜尿を引き起こす原因となります。

夜尿症は5歳を過ぎてもかなりの子どもにみられ、その頻度は6歳：10～15%、7歳：10%、10歳：5%、12歳：3%。15歳：1%です。男子は女子の約2倍多く、特に男子の一次性夜尿の場合は家族歴があることが多いです。



### 治療の三原則

夜尿症の大部分(80%)は一次性のもので、この夜尿は病気ではなく排泄調節機構の発達が遅れているだけであり、必ず治るものであることを親が理解することが必要です。夜尿を通じて子どもを叱ったり、困惑させたり、恥ずかしい思いをさせないように、「あせらず、おこらず、おこさず」が夜尿症対策の三原則です。

### 夜尿症の治療に関する注意事項

①:子ども自身が治療を望んでいなければ8歳くらいまで本格的な治療はせず、治療する場合には子どもも参加させる。②:治療を開始した子どもにはオムツをさせない。③:一次性夜尿では膀胱訓練を行います。膀胱容量が250mlを越えるまで数ヶ月かかり、そうになると夜尿の回数が減るが、不十分なこともあることを子どもに理解させる。④:夕食後の水分摂取を制限することや、就寝前に排尿するように心がける。

今月は、夜尿症の中で一番多い一次性夜尿を中心に記載していますが、二次性やその他の原因による夜尿症に関する詳細は医師に相談するようにして下さい。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏