

おねしょのはなし

子供が発育成長していく過程を見るのはうれしいものです。学習してできる様になることは当然多いのですが、体が成長していくにつれてできる様になることもいっぱいあります。おねしょをしなくなることもそのうちの一つです。学齢期に達しても、継続的におねしょをしてしまう場合を“夜尿症”と言いますが、6歳児の10～20%程度にまだおねしょが見られます。

おねしょには腎臓が夜におしっこを作りすぎてしまうタイプ(多尿型)と膀胱におしっこを十分に貯めることができないタイプ(頻尿型)があり、その両方ということもあります。小学生で一晩の尿量が250ml以上なら多尿型と考えても良いでしょう。頻尿型の場合は昼間もおしっこが近く、強い尿意を訴えても150mlも出ないことが多いようなら低学年でもこのタイプが疑われます。

尿量の量り方ですが、あらかじめ水を量り入れてマジックで目盛をつけておいた容器を用意してそれで量れば良いです。100円ショップでプラスチックの計量カップを買ってきても良いですが、“おしっこ用”と書いておくのを忘れないようにしてください。一晩の尿量を量るには、寝る前に排尿してから、重さを量った紙おむつをして眠り、朝起きたら紙おむつの重さを量って、どれだけ重くなっているかを引き算すれば漏れた量が分かり、さらに起床時の排尿量を上記の計量容器で量って、漏れた量に足せば一晩に腎臓が作った尿の量が計算できます。この際、残尿があるかもしれないなど考える必要はありません。

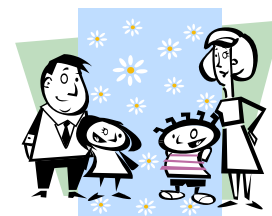
多尿型の場合、飲水量が多くはないかを考えてみてください。特に日が暮れてからの飲水は要注意です。夕食が済んでからの飲水は控えましょう。夕食時刻が遅いのも問題があります。夜眠っている間にたまる尿は昼間と比べると濃く、1時間あたりの量も少ないと思いませんか？昼間8時間も尿を我慢することができますか？これは抗利尿ホルモンというホルモンが頭から出ていておしっこを濃くして量を減らすように働いているからです。夜間眠っている間にこれがたくさん出るのです。このホルモンの分泌が夜間に十分でなければ夜の尿量が多くなってしまいます。日常的に夜中に起こしたり就眠時間が不規則であったりすると、このホルモンの分泌リズムが形成されにくくなります。

頻尿型では、もともと膀胱容量が小さいという場合もありますが、多くの場合は膀胱に異常な興奮が起きやすいというものです。何かのきっかけで膀胱が興奮すると収縮始めてしまいます。このような場合は昼間も尿が近く、排尿間隔や1回排尿量の変動が大きいことが目立ちます。尿意を感じたらすぐにトイレに行かせるのではなくひと辛抱する訓練も有効ですが、我慢のし過ぎは禁物です。

多尿型にも頻尿型にもそれぞれ薬がありますが、キャンプや修学旅行の間際になって医師に相談に行っても間に合いません。少なくとも、数か月前には相談に来るようにしてください。

おねしょはしかりつけて良くなるものではありません。意識しておねしょをする子なんていません。お母さんの負担・苛立ちはわかりますが、子育てというのは子を叱ることではありません。「洗濯は任せなさい！」ぐらいの事を言って子供の落ち込んでいる気持ちを和らげてあげるのも大切なことです。精神的なストレスそのものも睡眠のみならず排尿にも影響があります。「きたない」とか「くさい」とか子供に向かってという言葉ではありません。子供の心は思っている以上に傷つき、いつまでも覚えています。

あなたの老後を看てくれるべき子供にそんなこと言えますか？



問診票(夜尿症の方へ)

平成 年 月 日 No.

ふりがな		性別
氏名		(男・女)
生年月日	平成 年 月 日	歳
住所(〒 -)	電話番号() -	
	緊急連絡先() -	
	身長 cm ・ 体重 kg	

(一般状態について)

既往症についてお聞きします。

下記の表であてはまるものがありますか？



疾病名	治療中(○又は×)	薬の処方があれば○+薬名・無ければ×を記入 (薬名がわからなければ「不明」と記入してください)
アトピー		
気管支喘息		
アレルギー性鼻炎		
アデノイド		
食物アレルギー (あれば右に記入をお願いします)		
上記以外の疾患 (あれば右に記入をお願いします)		
何もなし		

手術を受けたことがありますか？	無い ある→(手術名 いく頃)
今まで、飲み薬や注射などで 合わなかったものがありますか？	無い ある→(薬名)
女の子にお聞きします	
月経はありますか？	無い・ある→初潮 歳頃から・順調・不順
現在月経中ですか？	はい ・ いいえ
(日中の排尿状態について)	
オシッコは勢いよく出ますか？	(はい ・ いいえ ・ わからない)
いつもなんとなくポタポタともれていますか？	(はい ・ いいえ ・ わからない)
起きている間、トイレに何回くらい行きますか？	(回くらい)
現在、おむつは使用していますか？	(はい ・ いいえ) はいの場合→使用しているのは (紙おむつ・布おむつ・パッド)
昼間のおむつが取れたのはいつ頃ですか？	(歳 ヶ月くらい)
上記の時、使用していたおむつの種類は何ですか？	(紙おむつ ・ 布おむつ)
昼間も失敗をしますか？	(はい ・ いいえ)
量としては…	A. シミがつく程度 B. パンツを替える C. 服も汚れる D. おむつ又はパッドにたっぷり
何回くらい替えますか？	(回くらい)



続けて、2枚目のご記入をお願いします。

(夜間の状態について)

夜の失敗についてお聞きします。

夜の失敗は毎日ずっと続いていますか？

はい

いいえ	→	A. 毎日ではない(日おきくらい) B. 一度失敗しなくなったが、また失敗するようになった。 ↳ (歳頃)しなくなったが、また(歳頃) から失敗するようになった。
-----	---	--

特に多い季節などはありますか？

(春 ・ 夏 ・ 秋 ・ 冬 ・ いつでも同じ ・)

失敗してしまうのは、何時頃だと思いますか？

(寝てすぐ ・ 真夜中 ・ 朝方 ・ わからない ・)

失敗した時、お子様の様子はどんな感じですか？

(飛び起きる ・ 気がつくがまた寝る ・ 気がつかない ・)

外泊時と普段では、どちらが失敗が多いですか？

(外泊中 ・ 普段 ・ どちらも同じ ・ 外泊中は失敗しない)

寝る時はひとりですか？

(はい ・ いいえ)

保護者の方の対応についてお聞きします。

現在、就寝してから夜中に排尿誘導のために起こしていますか？

- A. 現在は起こしていないが、以前は起こしていた。
- B. 現在も起こしている。(時頃 ・ 時頃)
- C. 現在まで起こしたことが無い。



失敗してしまった時、保護者の方はどのように対応していますか？

- A. 叱りつけてしまう。
- B. 現在まで叱ったことは無い、又はほとんど無い
- C. 現在は叱らないが、以前叱っていた事がある。
- D. その他:

叱ってしまう場合、叱るのは主にどなたですか？

(父 ・ 母 ・ 祖父 ・ 祖母 ・)

叱ってしまう以外に、「汚い・臭い」などの言葉を言ってしまいますか？

- A. はい→それは主にどなたが？(父 ・ 母 ・ 祖父 ・ 祖母 ・)
- B. いいえ

(その他の事について)

妊娠中、及び出産時に異常はありましたか？

- A. はい()
- B. いいえ



2. お子様の出生時、ご両親はおいくつでしたか？ (父 歳 ・ 母 歳)

3. 原因不明の発熱が出た事がありますか？ (はい ・ いいえ)

4. 排便の調子はどうですか？
(毎日出る ・ 日おきだが順調 ・ 下痢気味 ・ 便秘気味)

5. 他の人より寒がったり、いつも指先が冷たかったりしますか？ (はい ・ いいえ)

続けて、3枚目のご記入をお願いします。

就寝時間は何時ですか？ (時頃)
起床時間は何時ですか？ (時頃)
夕食は何時ですか？ (時頃)
夕食後、飲水を制限していますか？ (はい・いいえ・本人が気にしている)
保護者の方から見て、お子様の性格はどのような感じですか？
(活発・引っ込み思案・)

ご家族の方の夜尿の状態についてお聞きします。

お父さんは子どもの頃、おねしょをしていましたか？

- A. はい→(歳頃まで)
- B. いいえ
- C. わからない

お母さんは子どもの頃、おねしょをしていましたか？

- A. はい→(歳頃まで)
- B. いいえ
- C. わからない

お子様のご兄弟の中に、夜間失敗する方はいますか？

- A. はい→(兄・弟・姉・妹・)(歳頃まで・現在も)
- B. いいえ
- C. 兄弟がいない

祖父母と同居していますか？ (はい・いいえ)

現在までに試みた治療はありますか？ (はい・いいえ)

「はい」の場合、それはどのような施設ですか？

- A. 小児科
- B. 内科
- C. 精神科
- D. 他の泌尿器科
- F. 薬局
- E. 民間療法施設(鍼・灸・指圧・)
- G. その他(

それはどのような治療内容でしたか？

- A. 薬物治療
- B. 検査のみ
- C. 鍼・灸・指圧
- D. 生活指導
- E. 催眠療法
- F. その他(

今回、いずみが丘クリニックを受診された動機を教えてください。

- A. 何か体に異常がないか心配。
- B. 現在までずっと続いているので、このままで良いのか心配。
- C. いろいろ試したが、改善しないので心配。
- D. 兄弟の中で、この子だけがおねしょをするから心配。
- E. 入学式が近づいたので、何とかしたい。
- F. 修学旅行・キャンプの予定が近づいたので、何とかしたい。
- G. 本人が受診を希望したので来院した。
- H. 知り合いから勧められて来院した。
- I. 他の医者から勧められて来院した。
- J. その他()



Thank you



たくさんご記入、ありがとうございました。

いずみが丘クリニック