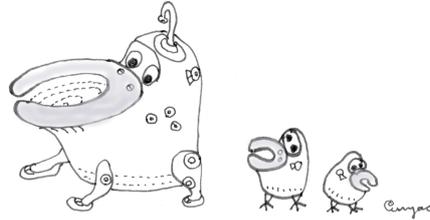


おねしょについて



■ 4歳以上になっても、まだ夜中にお漏らしをする時は「おねしょ」と考えても良いと思います。

■ でも、翌年からは小学校に行くはずの5歳の子ども達の15%以上が、実はおねしょをしているのです。中学生になるまでに2%くらいまでに減ります。

■ おねしょには、二つのタイプがあります。

赤ちゃんの時からずーと、おねしょをしている。90%

4歳を過ぎてからおねしょを始めた。10%

■ 90%は赤ちゃんの時からずーとおねしょを続けているタイプです。まれに、夜のおむつも取れて安心していただけなのに、突然おねしょが始まってしまうことがあります。きっかけは、下に子どもが生まれる、入園や入学、引越しなどです。

■ おねしょをしてしまうメカニズムは、

膀胱に十分おしっこを貯めておくことが出来ないこと

おしっこがしたいなと感じた時に目が覚めないことです。

■ 見方を変えると、おねしょは眠りが乳児のように未熟なために起こる現象です。深く眠りすぎて尿意で目が覚めないのです。眠りが成熟してくれば自然と治ります。3歳のこともあれば、6歳のこともあれば、10歳や12歳になることもあります。

さあ おねしょを治しましょう

■ 「おねしょは、きっといつかは治るものだよ」と、子どもを安心させることから治療は始まります。

■ おねしょを治すためには根気が大事です。

■ あまりしゃかりきになっては逆効果です。「ぼちぼち」「のんびり」「やさしく」「気長に」「めげずに」「おおらかに」に取り組みましょう。

■ 成功したときには、ほめたり、ごほうびを与えたりしましょう。

■ 治療の開始は、本人がしみじみと「おねしょっていやだなあー」と自覚するようになってからが適切でしょう。

おねしょのタイプを分析するための質問用紙に答えてください。

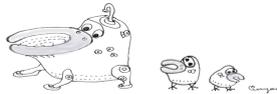
最初の1ヶ月間は「おねしょ日記」をつけてみましょう。

- 夕食までは思いっきり水分を上げましょう。
- でも、夕食が終わったら、家族全員で飲み物や水分の多い果物などを我慢しましょう。
- 夕食はできるだけ薄味に。
- 寝る前には必ずもう一度トイレ。

1日に1回おしっこをがまんする訓練。
学校や幼稚園から帰ってきて最初にトイレに駆け込む時、トイレの扉の前でおしっこをがまんしてみましょう。

■ それでも治らないときは、アラーム療法をしたり、お薬をつかったりして治してみよう。

■ 修学旅行とか、「どうしても、あの日だけはおねしょをしたくない」時は、相談して下さい。



クリニックを受診する前に記入して持参していただくと助かります。

さあ 夜尿症を治しましょう 質問票

年 月 日

- 名前_____年齢_____ 男の子 女の子
- 本人は夜尿症を治したいと思っていますか？ はい いいえ
- 誰かと一緒に寝ますか？ ひとり 父 母 兄弟・姉妹 その他
- 時間を教えて下さい。 夕食 (午後 _____ 時 _____ 分頃)
 寝る時間 (午後 _____ 時 _____ 分頃)
 朝起きる時間 (午後 _____ 時 _____ 分頃)
- 一週間に何回くらい夜尿をしますか？
 毎日 (一晩に____回) 一週間に (____) 回くらい その他 (_____)
- 夜中の何時頃、夜尿をしますか？ (____時頃) (____時頃) (____時頃)
- 夜尿をしない夜は、どういう状態ですか？
 朝まで寝ている 夜中に一人で起きておしっこに行く
- いつから夜尿が始まりましたか？
 生まれた時からずーとしている。 (____歳) ころから始まった。
夜尿が始まったきっかけは？ 下に妹か弟が出来た 保育園・幼稚園に入園
 小学校入学 引っ越し その他_____
- 寝る前におしっこに連れて行きますか？ はい いいえ
- 夜中に起こしていますか？
 決まった時間に起こす (____時頃) 夜尿をしたら起こす 起こさない
- 起こすとすぐに起きますか？ はい いいえ
- 水分摂取の制限をしていますか？ はい (____時以降) いいえ
- 昼間にもお漏らしをしますか？ はい いいえ
漏らした時の様子は？ あわててトイレに行くが間に合わない 気づかない
- 大便を漏らすことがありますか？ はい いいえ
- どんな性格ですか？
 消極的 反抗的 落ち着きがない 移り気 神経質 きちょうめん
 依存性が強い その他気になる性格_____
- 幼稚園や学校の成績はどうですか？ よい ふつう わるい
- 家族の中で4歳以上になっても夜尿症だった人がいますか？
 いない いる (父 母 兄弟・姉妹 その他_____)
その人は今どうしていますか？
 治っていて、夜中にトイレにも起きない 夜尿はないが、夜中にトイレに行く
 まだ一週間に (____回) くらい夜尿がある
- 今までに夜尿症の治療をしたことがありますか？
 ない アラーム療法 その他の治療
 薬の内服 (点鼻) (抗利尿ホルモン 抗うつ剤 抗コリン剤 漢方薬)