

# 夜尿症は病気?



ちょっと相談しにくい、でも悩んでいる「おねしょ」? 「夜尿症」? のお話です。

## Q 「おねしょ」と「夜尿症」は違うの?

**A** 生まれてしばらくは毎晩おねしょをしますが、年齢とともに減ってきます。5～6歳で約20%、小学校低学年で約10%になります。幼児期の夜尿は「おねしょ」といいますが、6～7歳以後は、病気と捉え、一般的に「夜尿症」と言います。

## Q 夜尿症は自然に治るのでは?

**A** 夜尿症は1年で10～15%は自然に治ります。ただ、「ほかの子に知られたらじめに遭う」、「親子のストレスの原因になっている」「本人の劣等感を助長している」「学校の宿泊行事は参加したくない」などで悩んでいたら治療を考えてもよいかもしれません。

## Q 夜に起こしてはいけないのか?

**A** 夜尿症は、親の育て方やトイレトレーニングの誤りではありません。夜尿症の背景には、遺伝的要因、性別、気温などの多因子が関係しています。両親が夜尿症の既往があると、子供が夜尿症になる頻度は高くなります。また性別では、明らかに男児に多くみられます。病因は、(1) 夜間の抗利尿ホルモン(尿量を少なくするホルモン)の分泌が不十分で尿量が多くなる (2) 膀胱の容量が少なく、漏れてしまう (3) 夜間に漏れても目が覚めないなどの睡眠の問題 が関係しています。夜に起こしすぎると(1)の抗利尿ホルモンの分泌が減るため、夜間の尿量が増加し夜尿がひどくなる原因になります。「夜は起こさず」さらに「怒らず」「焦らず」が夜尿症治療の三原則になります。

## Q 夜尿症の治療は?

**A** まず生活面の見直しから始めます。夕食は塩分、香辛料の摂取は控える、就寝少なくとも2時間前から水分摂取は控える、就寝前には必ずトイレに行く習慣をつける、等が基本となります。また便秘も夜尿症の誘因になるので、毎日の排便の確認も重要です。生活改善を踏まえて次の段階は、病型分類を行い、治療方針を決めます。

## Q 病型分類はどのようにして決めるのか?

**A** (1)夜間に作られる尿量(夜間尿量:夜の尿量と朝一番の排尿量)の測定 (2)昼間、がまんの限界まで貯められる膀胱の容量(膀胱容量)の測定より分類します。夜間尿量が200ml以上を多尿型、膀胱容量が200ml以下を膀胱型、両方存在する場合は混合型と分類します(10歳以上は250ml以上、以下で分類)。

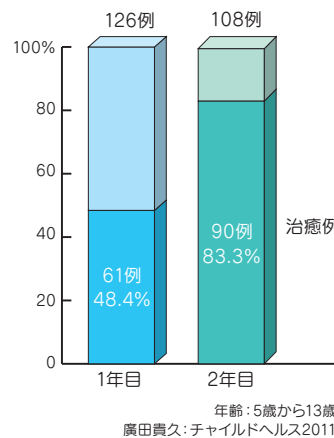
## Q 治療すればどれくらい早く治るのか?

**A** 治療は病型分類に従い、尿を少なくする薬、膀胱の容量を増す薬、機器によるアラーム療法、漢方薬などで行います。1年で約50%は治ります(右図参照)。

## Q 「うちの子だけ…」

**A** てはありません。悩んでいる方はたくさんいます。学校の宿泊、クラブや塾の合宿を無事終え、安堵した御両親。自信を持ち、どんどん積極的になっていく子供たちがたくさんいます。悩んでおられるのなら一度、小児科、泌尿器科で相談されてはいかがでしょうか。なぜなら夜尿症は、熱中症、脱水症と同じ「症」の付く病気だからです。

■ 夜尿症の治癒率



夜尿症学会理事 小児科医長 廣田貴久

# 信州長野の思い出

私は愛知県の生まれですが、長野の大学に進学し数年間、松本市で過ごしていました。学校帰りに友達とよく行った近所のお店や、国家試験の合格祈願で参拝した善光寺など、長野のあちらこちらに、忘れられない思い出が残っています。今回はそうして私が過ごした中で体験した長野の魅力についてお話したいと思います。

まずは、先ほども挙げた長野市にある善光寺についてです。江戸時代に「一生に一度は善光寺詣り」と呼ばれるほどのお寺で、規模の大きさはもちろん、善光寺の門前町、表参道のにぎわいも必見です。この表参道の商店街には街の雰囲気と合わせたレトロな外装の郵便局や、七味唐辛子の専門店、善光寺の入り口すぐそばにあるクレープ屋さんなどの意外なお店も数多くあり、歩いて回るだけでも楽しかったです。このお寺で国家試験の前に同級生みんなと二つのダルマを買って、一つは自分たちの合格祈願に、もう一つはこれから実習を控えている後輩たちの激励に、としたことが思い出されます。

次に紹介したいのは食べ物についてです。長野県といえばリンゴやおやき、そばなどが有名ですが、私が特にお気に入りだったのが山賊焼きです。あまり有名ではないのですが、長野県の中信地方(松本、塩尻)を中心に広まったものだそうで、簡単にいうと、鳥もも肉のから揚げの大

きい物です。松本市内には専門店もあり、スーパーの惣菜コーナーには必ず売られているほど、市民の間ではポピュラーな料理です。ボリュームも十分なので、一人暮らしで食べ盛りの男子学生にとっては非常に頼りになるおかずでした。

最後はやはり信州の自然の景色についてです。私がアパートを借りていた松本市は、その周囲を北アルプスをはじめとした山々に囲まれた盆地になっており、アパートのすぐそばにはそれらを一望できるアルプス公園という高台の公園がありました。そこからは、西は常念岳や槍ヶ岳、東は美ヶ原高原や鉢伏山などがそびえたち、天気の良い日には白馬連峰、その足元には安曇野の街並みや田んぼや畑がどこまでも広がっており、愛知県ではまずお目にかかれない光景でした。このアルプス公園は、春には愛知より少し遅いお花見をしたり、大学のレポートに行き詰まったときには気分転換に訪れて、雄大な自然を目の前にしながら気分を一新させたり、特に意味もなく散策して山の写真を撮ったりと、非常に思い出深い場所です。

冬は寒さの厳しい信州長野ですが、私の中ではまさに第二の故郷であり、大学を卒業した今でも友達に会いに行ったり、無性に懐かしくなって当時食べた山賊焼きを食べに行ったりと、私と長野の縁は今後も切れることはないと思います。皆さんも都会の喧騒に疲れた時は是非長野まで足を運んでみてください。

リハビリテーション科 作業療法士 櫻井 孝相

## 一口も 蓮根とあさり

蓮根に含まれるポリフェノールのタンニンがあさりに含まれる鉄分と結びついて吸収を妨げます。



## 募集

## 看護師 ◆常勤 ◆パート

お問い合わせは TEL 0568-21-1615 総務課へ

## 同時募集

薬剤師 理学療法士 作業療法士  
 言語聴覚士 臨床心理士  
 栄養士 調理師 調理スタッフ  
 総務事務 施設管理

◆読者投稿◆ ご意見・投稿の希望の方は、ハガキ又は封書にて当院広報委員会宛までお願いします。

■ 第115号 2016.10月  
 ■ 発行/済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院  
 TEL.0568-21-0811(代表)

〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地  
 e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp http://www.saishukan.com  
 FAX.0568-22-7494

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。