

小学校に入学しても、月に1回以上のおねしょが3カ月以上続く場合を、「おねしょ」と区別して、「夜尿症」といいます。

「うちの子」だけと思われがちですが、実は夜尿症のあるお子さんは、小学校入学時で10%を超え（10人に1人以上）、10歳を過ぎても5%前後いるといわれています。



【原因】

夜尿症の主な原因には、次のようなものがあります。

- ①夜のおしっこの量が多い
- ②おしっこを貯める膀胱が小さい
- ③夜間おしっこが出そうになった時に、目が覚めない。

いずれも場合も、お子さんの体の成長によって改善するものなので、叱ったりしても良くはなりません。

かえて、叱ることで、お子さんの自信（自己肯定感）を損ねることもあります。また、漏れないようにと、夜中に起こすことはホルモンの分泌を悪くする原因にもなります。

夜尿症は年齢があがるにつれて、自然に軽快する方が毎年10～15%いますが、長引く場合、子どもにとって精神的ストレスや外泊をためらう原因になったり、心理面・生活面に影響をおよぼすことがあります。

【治療】

夜尿症の治療には、①生活指導、②薬物治療、③アラーム療法などがあります。

治療の際には、まずお話しを詳しく伺い、診察、尿検査、超音波検査などをして、隠れている病気がないか、また夜尿の原因はなにかを確認します。夜尿症と診断されたお子さんには、ご本人、ご家族の協力のもと、最初に生活の見直しをします。

生活習慣に気をつけることで、夜尿症が良くなる方もいます。生活指導で改善されない場合には、お薬を飲んだり、アラームを使ったりしながら治療をすすめていきます。

治療を行っていく上で、ご家族は、「ほめる」「比べない」「怒らない」「起こさない」「焦らない」気持ちで接することが重要です。また、ご本人の夜尿症を治したいという気持ちも大事になってきます。

夜尿症の治療は、つらいばかりでは長続きしません。ご本人、ご家族が前向きに関われる心理的サポートも含めて治療を行っていきましょう。

