

TOPICS

[Vol.53]

おねしょって病気なの？

泌尿器科 上仁 数義

1. おねしょ(夜尿症)とは

夜間、寝ている間、無意識のうちに排尿してしまう“おねしょ(夜尿症)”は、おしっこを貯める袋である膀胱や脳の神経系が未発達のために起こるものですが、病気ではありません。発育がゆっくりしているだけです。個人差はありますが、何もしなくても自然に治ります。夜尿をしてすぐに目を覚ましたり、夢の中でおしっこで目

を覚ましたりするようになると、夜尿症はまもなく治ります。

夜尿症の原因としては、夜間に作られる尿量と膀胱の大きさとのバランスがとれていないこと、膀胱に尿が充満しても目が覚めないこと、また、遺伝的要因(片親が夜尿症なら40%、両親が夜尿症なら90%の確率で子どもは夜尿症になるといわれています)、冷え、

ストレスも引き金になります。

その中でも一番の原因は、漏れる前に目が覚めないということです。この部分については、神経系の発達が不可欠なので、残念ながら、直接作用する薬剤はありません。そのため、夜尿症の治療は、夜間の尿量を少なくし、夜間の膀胱を大きくし安定させることを目標としています。

2. 昼間遺尿

夜尿症に対して、昼間、トイレに間に合わずおもらしをしてしまう「昼間遺尿」という病態があります。昼間遺尿の子どもたちは、ある程度以上膀胱に尿が貯まると、膀胱が前触れもなく急に収縮するので、突然「おしっこが

漏れそう！」と尿意を訴えます。膀胱の圧力が強すぎて、持ちこたえられなくなって漏らしてしまうのです。昼間遺尿と夜尿症の両方がある場合は、昼間遺尿の治療を最初に行います。昼間遺尿は「時間排尿」という訓練で治療

します。強い尿意に襲われる前に排尿に導くことで、膀胱が安定して、たくさん尿が貯められるようになります。

3. 夜尿症の自然治癒を助ける生活指導

当科おねしょ外来では、まず生活指導をきちんと行い、生活指導だけで改善しない場合に、薬物療法や行動療法で補うことを治療の基本方針としています。

生活指導の一番のポイントは昼間に十分な量(学童期で1リットル以上)の水分を摂り、自然な方法で膀胱を育てることです。ジュースやスポーツドリンクではなく、水やお茶を飲むようにします。

膀胱が未熟で、まだあまり貯められない子どもは、水分を多く摂ることを嫌がります。水分摂取が少なくなると便秘がちになり、直腸にたまった便塊が膀胱を後ろから押さえるので、さらに尿が近くなります。便秘がある場合

は、納豆・ヨーグルト・オリゴ糖などを一緒に摂取し、便秘を改善するようにしましょう。

また、夕方からの水分摂取をできるだけ控えることも大切です。夕食やおやつに塩分を摂りすぎると、喉が渇いてしまい、水分をがぶ飲みしてしまいます。過剰な塩分を控えるために、味付けは薄味にして、おやつもスナック菓子などは避けましょう。また、夕食を早めに終えるようにし、みそ汁やスープは夕食には出さないようにします。

そして、早寝・早起き・決まった時間の食事など、規則正しい生活を心がけましょう。最初からすべてできる子どもはいませんので、できることから



はじめることが大切です。

また、ぐっすり眠っている時には、「抗利尿ホルモン」がたくさん分泌され、量が少なく濃い尿が作られます。夜中に無理にトイレに起こさないことも大切です。

排尿をできるだけ我慢して膀胱を膨らませる膀胱訓練(排尿抑制訓練)の指導も行っていますが、膀胱が未熟な子どもや昼間遺尿のある場合は、かえって症状を悪化させることがあるので訓練を控えます。

4.生活指導以外の治療

生活指導で改善が見られない場合は、薬物療法や夜尿アラームなどの条件付け療法を考慮します。その場合、7、8歳以上のお子さんが対象になります。

薬物療法は、夜間の尿を濃くするデスマプレシン®という抗利尿ホルモンの点鼻薬や、脳と膀胱に作用すると考えられている三環系抗うつ剤であるトフラニール®、膀胱の収縮を抑制するポラキス®などを処方します。これらの薬はある程度の効果が期待できます

が、服用をやめると、約40%に夜尿が再発するということが難点です。その他に、神経質や虚弱体質、冷え性、などの乾きなど、お子さんの症状に合った漢方薬も取り入れています。

条件付け療法の1つである夜尿アラームは、前もって寝る前にパンツ(紙オムツ)にセンサーを取り付けます。センサーが尿を感知すると電子音で知らせます。非常に大きい音ですが、患児は眠りが深く目を覚ましません。ア

ラームが鳴ったら、家族の方がその都度、患児を起こし、下着の交換や排尿を誘導します。3ヵ月間頑張って継続すると、膀胱に貯められる尿量が増え、尿意を感じて目が覚めてトイレにいけるようになります。

その他、膀胱周辺の筋肉を刺激する干渉低周波治療器による治療も必要に応じて行っています。

5.ご両親に心がけていただきたいこと

夜尿症が消失する時期には個人差があるので焦る必要はありません。また、やる気があれば治りをより早くすることができるので、頑張っている姿を見たら、励ましてあげることが大切です。毎日、夜尿が続くと、洗濯物が多くなり、つつい怒ってしまいがちですが、本人はわざと漏らしている訳ではないので、決して怒らないであげてください。

「起こさない」「怒らない」「焦らない」

という3原則はもとより、「無理強いない」「他の兄弟と比較しない」「よいところを見つけてほめる」といったことも大切です。

学齢期になると、夜尿があることで自信を失って、心理面や生活面にさまざまな影響を与えることとなりますので、お子さんの成長を見守りながら、適切な対応を行うことが望ましいと考えます。

とはいえ、本人のやる気がなければ、

治療を行っても効果が期待できません。家族が協力して「おねしょは必ず治る」ということを本人に自覚させ、前向きに取り組むことが大切です。



6.おねしょ外来について

当科おねしょ外来では、初診時には問診、尿検査、触診、超音波検査、尿流測定で、尿路奇形や基礎疾患がないかを調べています。奇形や他の病気がない場合は、生活指導を行って、次の受診までに「排尿日記(おねしょ日記)」をつけていただくほか、2回目

の受診日に、朝1回目の尿を持参してもらって、尿比重と尿浸透圧を検査します。排尿日記と尿浸透圧の結果から、お子さんの夜尿症がどんなタイプで、治るまでどれくらいかかるかを判定しています。

当科では、学童期のお子さんを受診

しやすいよう、火曜日の午後におねしょ外来を開設しています。そして、治療の選択には、ご両親だけでなく患児にも参加していただき、治療を行っています。

滋賀医科大学医学部附属病院 理念

「信頼と満足を追求する全人的医療」

滋賀医大病院ニュース第26号別冊 編集・発行：滋賀医科大学広報委員会
〒520-2192 大津市瀬田月輪町
TEL：077(548)2012(企画調整室)
過去のTOPICS(PDF版)はホームページでご覧いただけます。

●理念を実現するための 基本方針

- 患者さん本位の医療を実践します
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します
- あたたかい心で最先端の医療を提供します
- 地域に密着した大学病院を目指します
- 世界に通用する医療人を育成します
- 健全な病院経営を目指します