

●おねしょ 夜尿症

子どものおねしょ（夜尿症）は、「5歳以上で1か月に1回以上の頻度で夜間睡眠中の尿失禁を認めるものが3か月以上続くもの」と定義されます。女兒に比べ男児に多く、

7歳児における夜尿症をもっている人の割合は10%程度とされ、その後は年間15%ずつ自然に治るとされますが、0.5～数%は夜尿が解消しないまま成人に移行するといわれています。生活指導をはじめとする治療介入により、自然経過に比べて治癒率を2～3倍、高めることができ、治癒までの期間が短縮するといわれています。

夜尿症は、睡眠中に膀胱がいっぱいになっても、尿意で目を覚ますことができないという覚醒障害を基礎としています。この覚醒障害に加えて、膀胱の容量が小さいことや夜間尿量が多い（夜間多尿）ことが重なると発生します。

夜尿のみでなく昼間の尿失禁など昼間の症状を伴うものも数十パーセントに認め、これらに対しては昼間の症状の治療を優先します。

問診や身体診察、尿検査を行い、排尿日誌をつけていただきます。必要に応じて画像検査を行う場合もあります。

治療としてはまず生活指導を行い、そのうえで薬物療法やアラーム療法を行います。生活指導として具体的には、夜間の水分摂取は就寝前2～3時間前からは控えること、夕食時の塩分、たんぱく質およびカフェインの過剰摂取は避けることなどを行います。