

お泊り対策!

宿泊行事を楽しむために



おねしょ卒業! プロジェクトの
WEBサイトもご利用ください。



お泊りのときの対策は？



宿泊行事には自信を持って お子さまを参加させましょう

宿泊行事は、貴重な集団生活を体験するよい機会です。たとえ夜尿が每晚続いていても、安心して参加できるよう、日頃からお子さまを励ますことが大切です。

また、十分な時間的余裕をもって治療を受けるのが理想ですが、実際にはそうでない場合もあります。ここでは宿泊行事が目前に差し迫っている場合と、宿泊行事までに時間がある場合(3ヵ月～1年後等)に分けて、それぞれの主な対策を紹介します。

宿泊行事が差し迫っている場合

行事当日まで出来る範囲で、生活改善から治療を始めます。
治療は可能な限り行事当日の6週間以上前から始めてください※。

● 生活改善を始める

▶ 夕食時の水分摂取制限を必ず実施する。(200cc:コップ1杯以下)

● 行事参加時の対策

▶ 夕食時と夕食後の水分摂取量を制限する。(200cc:コップ1杯以下)

▶ 就寝前に排尿させる。

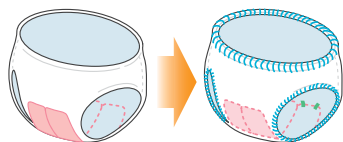
▶ 担任の先生に、夜半12時半前後に、友だちに目立たないようにそっと起こしてもらい、トイレで排尿させる。

▶ 朝、早めに様子を見てもらい、失敗していたら目立たないように着替えや濡れたシーツの始末をしてもらう。

▶ 濡れやシミが目立ちにくい厚手で濃い色のパジャマを持参させる(夏も同様)。

▶ 宿泊行事対応用のパンツ(下図)を作り、入浴後にはかせる。

宿泊行事対応パンツ



女性用失禁パット(市販品・中厚)

紺や黒など濃い色のブリーフ(すき間のあるトランクスは不適)を2枚用意して重ね合わせます。ブリーフとブリーフの間に市販の女性用失禁パット(中厚)を2枚ギュッと並べて、ずれないようにかがり縫いをします(ぬれそうな場所である、男児は陰茎周辺、女児は外陰部周辺を中心にして)。最後にパンツの胴周り、足周りの太さにゆとりをもって2枚をかがり縫います。立派な1枚のパンツに変身しました。これでもらしても大丈夫です。



宿泊行事までに時間がある場合

夜尿の改善に向けて、かかりつけ医に相談してみましよう。
まずは生活改善を始め、薬物療法かアラーム治療を始めます。
夜尿が治癒するまで治療を継続することが大切です。

- ▶ まず、生活改善から開始する。
- ▶ 1～2か月（行事が差し迫っている場合は1か月後から）して改善がみられない場合には、薬物治療を始める。
- ▶ 宿泊行事への参加に向けた具体的な対策を担任と相談する。
- ▶ 効果のある薬剤と使用量を確認し、服用方法をお子さまと一緒に確認した上で持参させる。



生活の見直し



- まず生活改善からはじめます。

- 早寝、早起き、規則正しい生活をしよう。
- 夕食後の水分は、コップ1杯位にしようね。
- 塩辛いものはなるべく食べずに。
- 便秘があるならば、先ずそれを治そうね。
- 寝る前には必ずトイレに行きましょう。
- 寝ているときに、寒くならないように気をつけよう。
- ご家族の方へ：夜中、無理にトイレに起こさないでください。

宿泊行事参加 Q&A



Q

夏の宿泊行事と冬の宿泊行事で
気をつけるポイントは違いますか？

A

夏場の宿泊行事では、熱中症などを予防するため、日中は水分補給がととても大切になります。夕方までの外での活動時にお子さまが水分を欲しがる場合には制限をせず、水分補給を促しましょう。しかし、夕食時から水分は抑制しましょう。



冬季のスキー教室など、寒い時期の宿泊行事では、冷えて膀胱機能が不安定となるので、冷え対策が重要になります。寝ている間の冷えは膀胱機能の低下につながるため、温かい衣服を持たせましょう。お子さまの寝相を想定した、下着、靴下、腹巻、ハイネック、ダウンベストなどが効果を発揮します。



夏冬ともに夕食後の行事で果物を食べたり、ジュースなどを飲む機会がある場合には、付添いの方の力を借りて、お子さまが水分を多く含んだものを食べたり、飲んだりするのを防ぎます。



Q

学校主催の宿泊行事ではないので、付添いの方が学校の先生ではありません。どうすればよいですか？

A

付添い予定の方がお子さまの夜尿について安心して相談できる方がどうかの判断が肝要です。付添いの方が夜尿のある子どもの対応に慣れている場合には、その方に担任と同様をお願いします。相談しにくい場合は、保護者ご自身がボランティアとして参加し、担任と同じように対応するのがベストです。保護者ご自身の参加が難しい場合でも、あらかじめ「行事参加時の対策」のうち、取れる対策を取り、お子さまを行事参加に向けて励ましてください。



根本的な夜尿症治療にむけて

行事までに時間のある、なしに関わらず、行事参加時の対策は、あくまで緊急避難的なもので、夜尿の治癒に向けた根本の解決策ではありません。お子さまの夜尿症が一日も早く治癒し、お子さまや保護者が夜尿の不安や心配から解放されるという根本的な解決を目指しましょう。宿泊行事を治療開始の良い機会ととらえ、早めに医療機関に相談し、夜尿症の根本治療に取り組んでください。夜尿症の治療は日々進展しておりますので、お子さまの状況にあわせて適切な治療を受けられることをお勧めします。

おねしょで悩む お子さまとご家族の方へ



夜尿症って親のしつけの問題なの？

- おねしょは子どもの性格や、ご家族の育て方などとは関係がありません。
- 子どもがおねしょをするのは自分のせいだと、ご自身を責めたりしないでください。
- 大切なことは、「起こさない、あせらない、怒らない、比べない、ほめる」ことです。
- おねしょをしたい子どもはいません。おねしょをしてしまった子どもを怒ったり、兄弟と比べたりしないでください。
- やくそく約束が守れた時やおねしょがなかった日はせいこうしっかりとほめてあげましょう。成功体験で自信をつけてあげてください。

生活改善にあたって注意することは？

- 長い間の習慣しゅうかんを変えることは容易よういではないことを理解し、しんぼうづよくあせらず辛抱強く行ってください。
- 子どもは「あれもダメ、これもダメ」と制限せいげんされる環境かんきょうにおかれ、ストレスを抱えていることが多いので、こうてい肯定できる環境をできるだけ作ってあげましょう。

例えば、

- 同じ分量でも、より多く感じられるよう、コップに氷を多めに入れたり、小さいコップを使う。
- 寝る前に忘れずにトイレに行けたら、ほめてあげる。

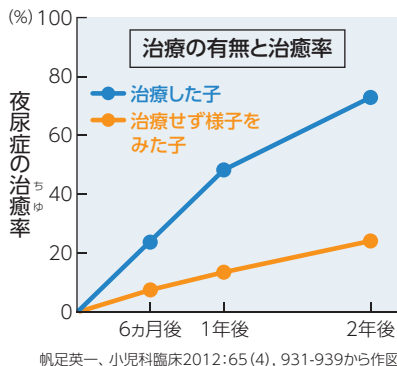


夜尿症や にょう しょうって治ちるの？



本来はじっくり時間をかけて治療する疾患です

- 一般的に夜尿症は成長とともに自然に治癒ちゆしますが^{1、2}、1週間で夜尿が3回以上ある場合は、3回未満と比べて自然に治りにくいといわれています³。
- 夜尿症は、本来はじっくり治療を進めていく疾患です。治療後2年で治癒した子どもは75%以上と報告されています⁴。
- また、早めに治療することで治癒率が高いという報告があります⁴。治療後、半年までに約80%の子どもで症状が軽快したと報告されています⁵。



参考文献

1) Forsythe WL, et al.: Arch Dis Child. 49(4): 259-263, 1974

2) 赤司俊二: 夜尿症研究 4: 31-35, 1999

3) Yeung CK, et al.: BJU Int. 97(5): 1069-1073, 2006

4) 池田裕一: Prog Med. 37(2): 231-235, 2017

5) Naitoh Y, et al.: Urology. 66(3): 632-635, 2005



お友だちとのお泊り行事は
楽しみだよね。
先生も応援するから、
家族のみんなといっしょにがんばって、
おねしょを治しちゃおう!

夜尿症について詳しく知りたい方は、
「おねしょ卒業」で検索ください。

おねしょ卒業

検索



お悩みの程度からコンテンツが探せます。
おねしょの相談ができる病院・お医者さんの検索もできます。

おねしょに関する
情報はコチラ



病院・お医者さんの
検索はコチラ



病・医院名



フェリング・ファーマ株式会社



キッセイ薬品工業株式会社