

医療関係者用

bedwetting FACT BOOK

ほん
おねしょの本



監修: おねしょ卒業!プロジェクト委員会

U/504PU/07/21/J
MH017A
2021年7月作成

おねしょで悩むあなたへ

おしっこ(尿)でぬれたパジャマが気持ち悪かったり、
後始末でお母さんに迷惑かけてしまっていると思ったり、
きょうだいからからかわれたり、おねしょはあなたにとってつらいできごとですね。
子どもにとっておねしょはあたりまえにおきることであって、
おねしょをしないようにできない自分が悪いわけではありません。
ここでは、おねしょがどうしておきるのか学んでいきましょう。

いちばん大事なのは、

「おねしょを治したい」という気持ちを
持ち続けることです。

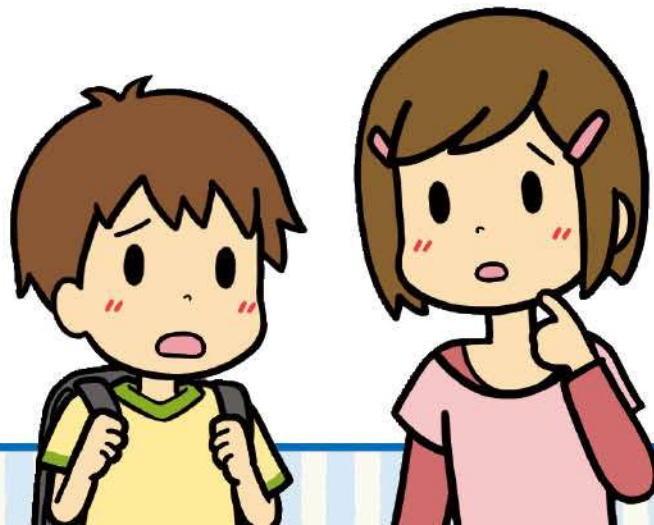
小学生になっても
おねしょをしてしまう

中学生になっても
おねしょをしてしまう

おねしょが
治らない

お泊まりが心配

病気なの？



おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

おねしょで悩むご家族の方へ

おねしょはありふれた子どもの症状であり、性格や躰(しつけ)とは関係ありません。

「気持ちを強くもてばおねしょをしない」など
精神論や根性論でどうにかなるものでもありません。

大切なことは「**焦らない、怒らない、ほめる、比べない**」ということです。

お子さまをしかったり、おねしょは自分のせいだとご自身を責めないでください。
そして、約束が守られたり、おねしょをしなかった日は**しっかりとほめてあげましょう。**



おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

おねしょの 原因は??

おねしょは、夜寝ている間につくられる尿の量と、尿をためる膀胱の大きさとのバランスがうまくとれていない場合に起こります。眠っている間につくられる尿の量が多すぎたり、膀胱のサイズが小さかったりすると、おねしょの原因になります。

イメージ図



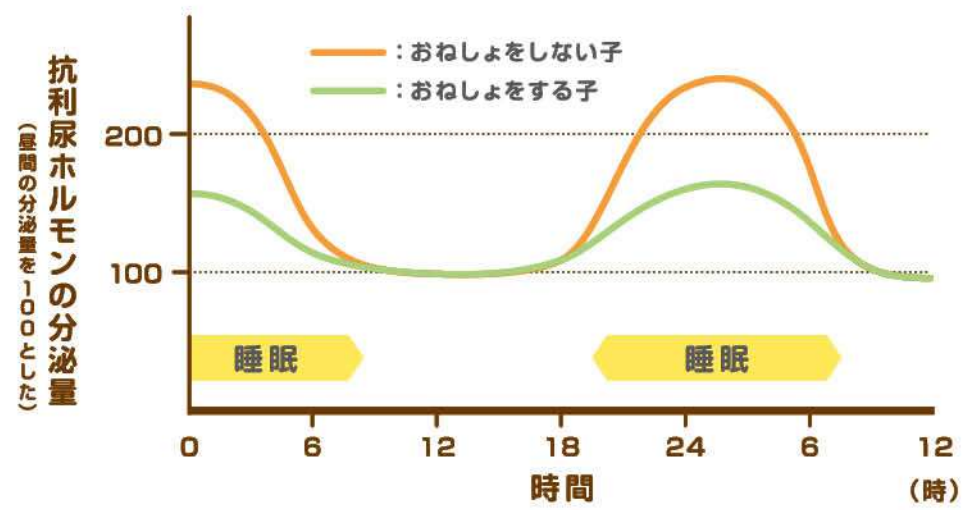
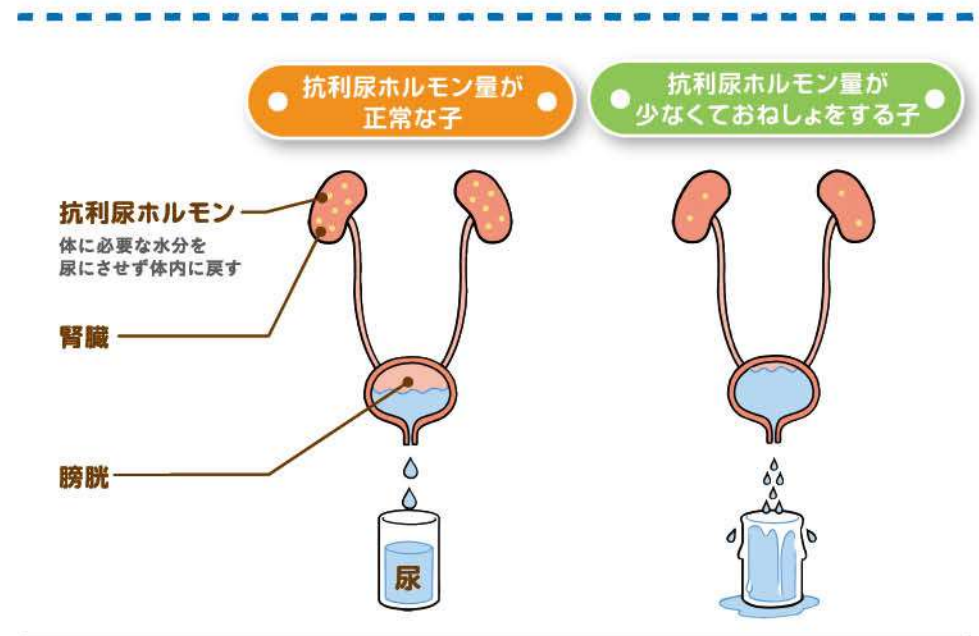
おねしょとは
治療/対策
専門診療
ミニリンメルトを使用される方へ

おねしょの
原因は??

「尿量が多い」

夕食後に水分を取りすぎると、夜間の尿量は多くなりますので、水分をひかえることが重要です。また、水分を取りすぎていなくても夜間の尿量が多くなる場合があります、その原因として「抗利尿ホルモン(バソプレシン)の分泌量が少ないこと」があげられます(右上の図)。

抗利尿ホルモンは腎臓で体の中に水分を取り込み、尿を濃くして、尿量を少なくする働きがあります。おねしょの原因の一つとして、夜間の抗利尿ホルモンの分泌量が少なく(右下の図)、たくさん尿が作られることがあげられます。



帆足 英一: 小児科 1986: 27(2),209-214

おねしょとは

治療/対策

専門診療

ミニリンメルトを使用される方へ

おねしょの
原因は??

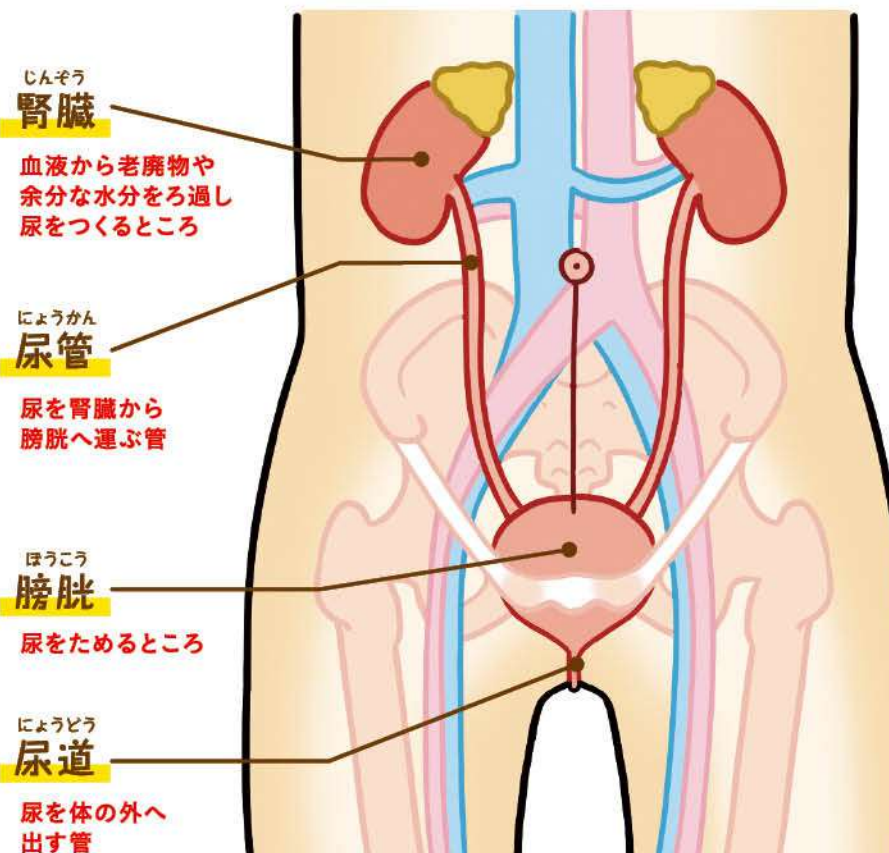
ぼうこう ちい
「膀胱が小さい」

腎臓で尿が作られ、尿管を通して膀胱に尿がたまります。そして、膀胱に尿がたくさんたまると、トイレに行きたくなります。

昼間よりも夜の方が、膀胱が膨らみ尿をためられるようになっていて、昼間は2～3時間毎にトイレに行きますが、夜間はトイレに行くことなく一晩寝ていられます。

おねしょの原因の一つとして、夜間の膀胱が小さく尿をたくさんためられないことがあげられます。

● 腎臓や膀胱の位置 ●



おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

おねしょと やにょうしょう 夜尿症の ちが 違いは??

6歳未満の子どもではおねしょ(「夜尿」ともいう)があっても必ずしも病気とは言えませんが、6歳になっても月に数回以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。一般的には小学生になっても「夜尿」が続く場合に「夜尿症」の治療が行われています。医療機関で適切な診断や治療を受けることで、2～3倍治る率が高くなるとされているので、早めに相談しましょう。

小学校入学前後

おねしょ

夜尿症



※この冊子では、就寝中のおもらしを症状としての「おねしょ」、小学生以上で月数回以上続くおねしょを病名としての「夜尿症」と記載しています。

おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

やにょうしょう
**夜尿症のひとは
 どれくらい
 いるの??**

生まれて2歳頃までは毎晩おねしょをしますが、その割合は年齢とともに減っていきます。2～3歳児ではその1/2～1/3、4歳児では1/4のお子さまがおねしょをしています。おねしょは5、6歳で約15%、小学校低学年で約10%、小学校高学年で約5%にみられます。12歳を過ぎると、その多くは治りますが、成人になってもおねしょが続く場合があります。

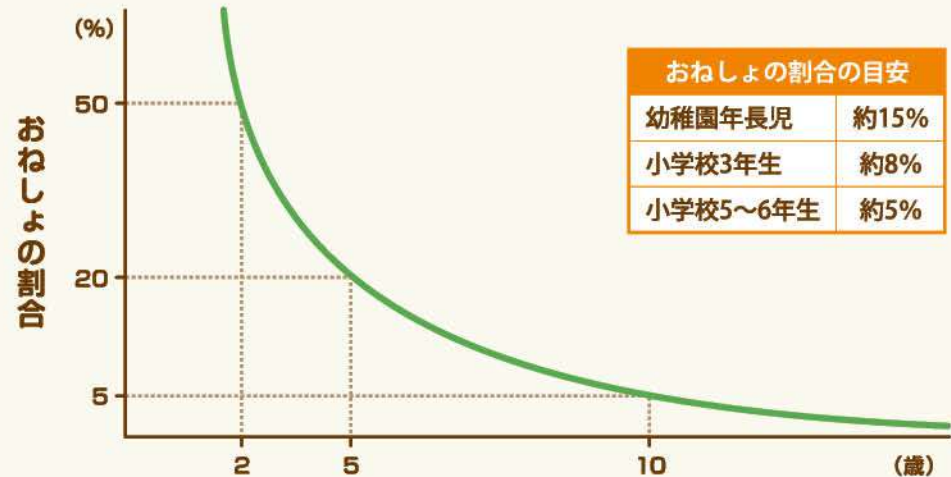
おねしょをする
 お子さまの
 割合

- 幼稚園年長児 ▶▶▶ 約15%
- 小学校1～2年生 ▶▶▶ 約10%
- 小学校5～6年生 ▶▶▶ 約5%

夜尿症は小学校5年生でも約5%(1クラスに2～4名程度)いるとされる頻度の高い病気です。

小学校1～2年生で夜尿症があった場合、約半分の確率で小学校5～6年生までに治癒します。

● 年齢別のおねしょの割合 ●



金子一成：小児科診療 77(11):1437-41, 2014より改変

おねしょとは
 治療/対策
 専門診療
 ミニリンメルトを
 使用される方へ

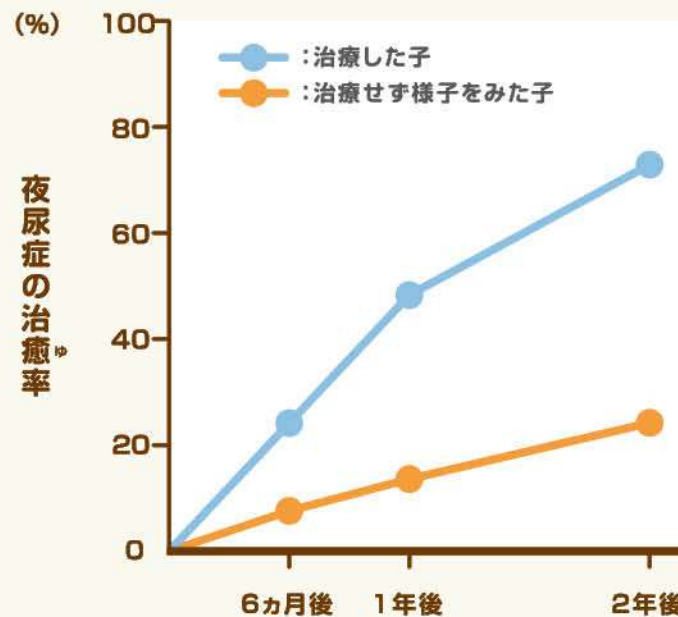
「やにょうしょう夜尿症」は治療で早く治せる
かのうせい可能性が**あります。**



医療機関で適切な診断や治療を受けることで、

2～3倍治る率が高くなることが知られています。

夜尿症によってお子さまが自信をなくし、学校生活や心理面に影響を与えることがあります。他の病気がかくれていることもあるので、小学校に入学してもおねしょが続くようなら積極的に医療機関に相談しましょう。



帆足英一：小児科臨床 2012；65(4)，931-939 から作図

やにようしょうちりょう

なが

夜尿症治療の流れ

- ▶ 夜尿症治療の基本は、生活改善です。ダイアリー（日誌）に、生活改善の状況、毎日のおねしょの有無などを記録し、生活改善に取り組みましょう。
- ▶ 2週間～1ヵ月にわたり生活改善を実施しても夜尿症がよくなる場合、夜尿症のタイプに応じて、おくすりによる治療やおねしょアラームを用いた治療を検討します。

先生と一緒に
「おねしょをしなくなる」
というゴールを
目指しましょう。



医療機関

初回
受診
尿検査

生活改善

+

ダイアリー（日誌）記録

評価

有効

無効

治療開始

主な治療法
薬物療法・アラーム療法

評価

有効

無効

生活改善継続

評価期間の目安

- 生活改善：2週間～1ヵ月
- 治療：2週間～3ヵ月

治癒
（治療の
ゴールへ）

治療継続

専門医へ
（必要に応じて）

おねしょ卒業！プロジェクト委員会より提供

どの治療法がよいのかを2週間～3ヵ月で評価します。

なお、早い方は2～3ヵ月でおねしょが改善しますが、長い方は2～3年かかるとされています。

おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

LIFE STYLE



せいかつかいせん

生活改善のポイント

- ▶ 生活改善は夜尿症治療の基本となる重要なステップです。
- ▶ 生活改善の実施で、お子さまの約2～3割はおねしょをしなくなるといわれています。

実施項目	実施する理由・方法
規則正しい生活をする 	夜更かしや不規則な生活はおねしょを悪化させます。早寝、早起き、決まった時間の食事を心がけましょう。朝食と昼食は、しっかり食べましょう。夕食は少し控えめにして早めにとり、夕食後から寝るまでは、可能なら2～3時間あけましょう。
水分の取り方に気を付ける 	寝る前に水分を取り過ぎると、おねしょにつながります。ただし、水分はからだにとっても大切ですので、朝食と昼食ではたっぷり取ってください。昼食の後からは水分(ジュース、お茶、牛乳など)を控えめにし、夕食時から就寝まではコップ1杯(200cc)程度までの水分摂取にとどめましょう。
塩分を控える 	塩分の取り過ぎは、のどの渇きからおねしょの原因となる水分の取り過ぎにつながります。また塩分の取り過ぎは、水分を取り過ぎていない場合でも、おねしょの原因になります。
便秘に気を付ける 	便秘とは、便の回数が少ない(週2回以下)か、出にくい(出血や痛みがある)ことをいいます。便が腸に大量にある状態は膀胱などを圧迫し、おねしょの原因となっている可能性があります。食物繊維を多く含む野菜・果物・豆類・芋類などをたくさん食べることを心がけましょう。
寝る前にトイレに行く 	トイレに行ってから寝る習慣をつけましょう。 布団に入り30分～1時間経っても寝付けなときには、もう一度トイレに行きましょう。
寝ているときの寒さ(冷え)から守る 	冷えは、尿量の増加や膀胱の縮小につながります。 特に冬は、下着を重ね、靴下を履き、体を冷えから守り、温かくして寝ましょう。
夜中、無理にトイレに起こさない 	保護者の都合で夜中に無理にトイレに起こしても、夜尿症治療に効果はありません。ただし宿泊行事の時に、あくまで緊急避難的に夜中に起こすことは問題ありません。

おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

LIFE STYLE



せいかつがいぜん

生活改善のポイント: 1

きそく

ただ

せいかつ

「規則正しい生活」

早寝、早起き、決まった時間の食事を心がけましょう。
夜更かしや不規則な生活は夜尿症を悪化させます。

できるだけ夕食は早めにとり、
夕食後から寝るまでは、可能なら2~3時間あげましょう。

夕食後から寝るまでの間が短いと、
寝た後に尿が作られることになるので、おねしょをしやすくなります。

夕食から3時間経つと、
夕食の水分の約80%が
尿になっているよ。



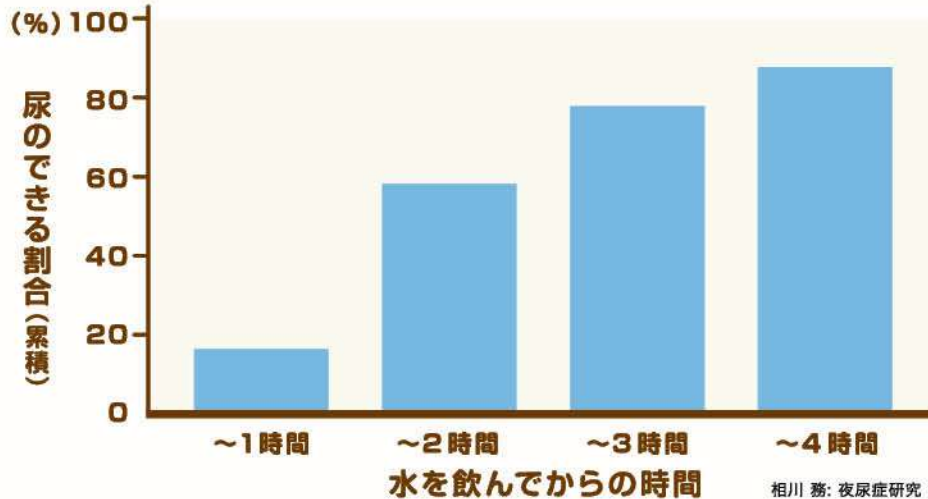
おねしょとは

治療/対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

水を飲んでから
尿になるまでの時間



夕食から
3時間あけてねると
おねしょしにくいよ。



LIFE STYLE



せいがつかいぜん

生活改善のポイント: 2

すいぶん

かた

「水分のとり方」

寝る前に水分を取りすぎると、おねしょにつながります。
 ただし、水分は体にとっても大切ですので、朝食と昼食ではたっぷり取ってください。
 昼食の後からは水分(ジュース、お茶、牛乳など)を控えめにし、
 夕食も含めて就寝まではコップ1杯(200cc)程度までの水分摂取にとどめましょう。



● 夕方までの水分量が少ない場合がありますので、夕食後から就寝までの水分を制限する前に、朝から夕方までの水分摂取量を確認しましょう。

● カフェインの多いコーヒー、緑茶、紅茶、コーラ、ココア等を控え、カフェインの入っていない麦茶等に変えましょう。

おねしょとは



治療/対策

専門診療

ミニリンメルトを使用される方へ

LIFE STYLE



せいカツカイゼン

生活改善のポイント: 3

べんぴ

「便秘」

両足がしっかり床について前傾姿勢がとれると排便しやすいので、小さいお子さまには踏み台を用意しましょう。



便秘とは、便の回数が少ない(週2回以下)か、出にくい(出血や痛みがある)ことをいいます。腸に大量の便があると膀胱などを圧迫し(左下の図)、おねしょの原因となる可能性があります。

野菜・果物・豆類・芋類などに多く含まれる食物繊維を食べることを心がけます。腸を刺激するために朝起きたらコップ1杯の水を飲み、朝食をとります。登校前にトイレに行く時間を15分程度確保することで、排便のサイクルができあがります。便秘の改善によって、夜尿症の方の約半分が治ったとの報告がありますので、便秘がある方は、まずは便秘を治しましょう。

Hjalmas K: J Urol 2004: 171,2545-2561

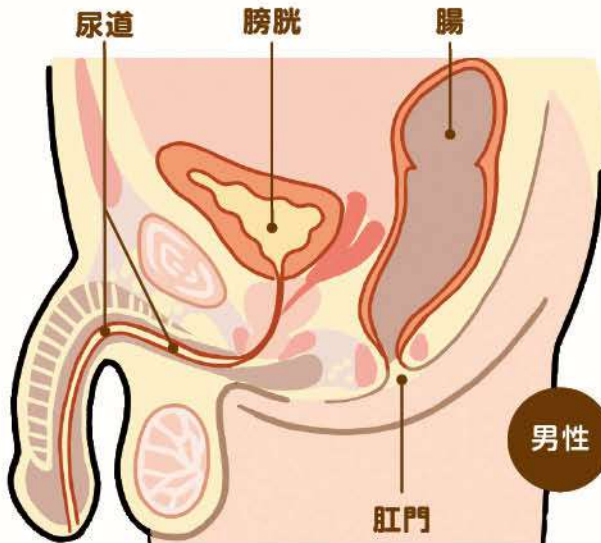
利益相反: 論文作成に関してフェリング・ファーマ社の支援を受けている

おねしょとは

治療/対策

専門診療

ミニリンメルトを使用される方へ



ブリストル便形状スケール

タイプ	形状	形状
1		硬くてコロコロの糞糞状の(排便困難な)便
2		ソーセージ状であるが硬い便
3		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
5		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の(容易に排便できる)便
6		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
7		全く水の状態で、固形物を含まない液体状の便

硬が硬い(タイプ1や2)と、硬軟になりやすいよ



ご家族の方へ

- 長い間の習慣を変えることは容易ではないことを理解し、あせらず辛抱強く行ってください。お子さまは「あれもダメ、これもダメ」と制限される環境におかれ、多大なストレスを抱えていることが多いので、肯定できる環境をできるだけ作りましょう。
- お子さまに合わせた、ご家族のサポートが大切です。



MEDICAL THERAPY



やくぶつりょうほう

薬物療法

夜尿症のおくすりはいくつかあり、使い分けたり併用したりします。詳しくは、医師や薬剤師などにご相談ください。

脳下垂体ホルモン薬

体内で尿の量や水分を調節しているホルモン(バソプレシン)と同じような作用があり、尿を濃縮してその量を減らすはたらきがあります。

三環系抗うつ薬

抗利尿ホルモン薬、抗コリン薬などで効果が不十分な場合に使われることがあります。

漢方薬

お子さまがもつ症状に合わせて、漢方薬を用いることがあります。

おねしよとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを使用される方へ





薬物療法：効く理由

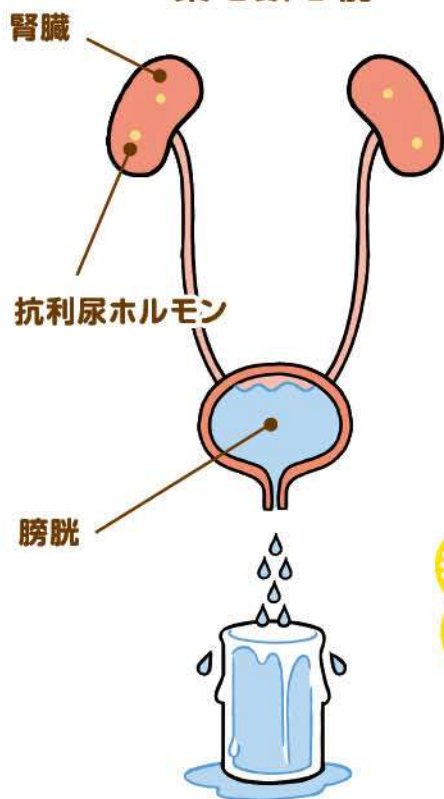
やくぶつりょうほう

き

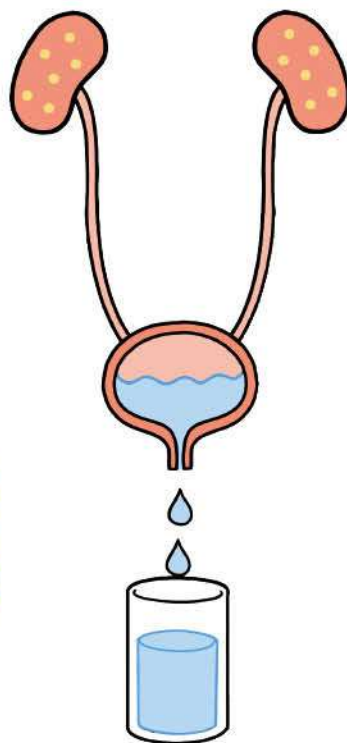
りゆう

脳下垂体ホルモン薬

薬を飲む前



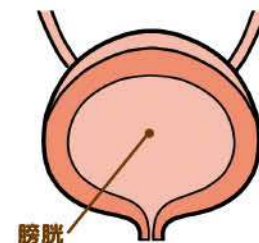
薬を飲むと



抗コリン薬

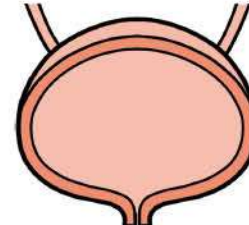
※夜尿症治療薬ではありません

薬を飲む前



膀胱が大きくなり尿がためやすくなる

薬を飲むと



おねしよとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

ALARM THERAPY



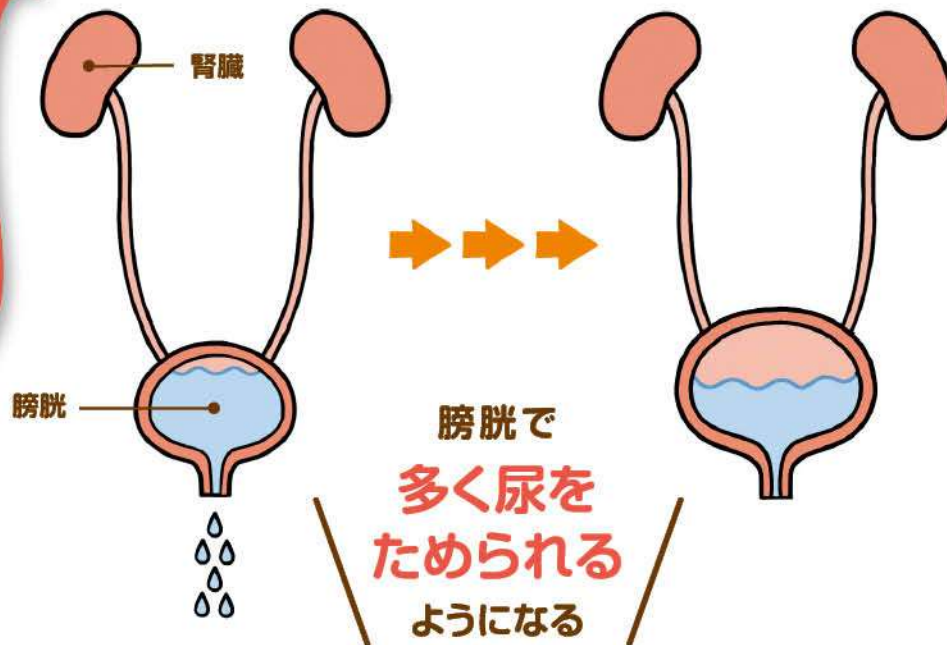
りょうほう

アラーム療法

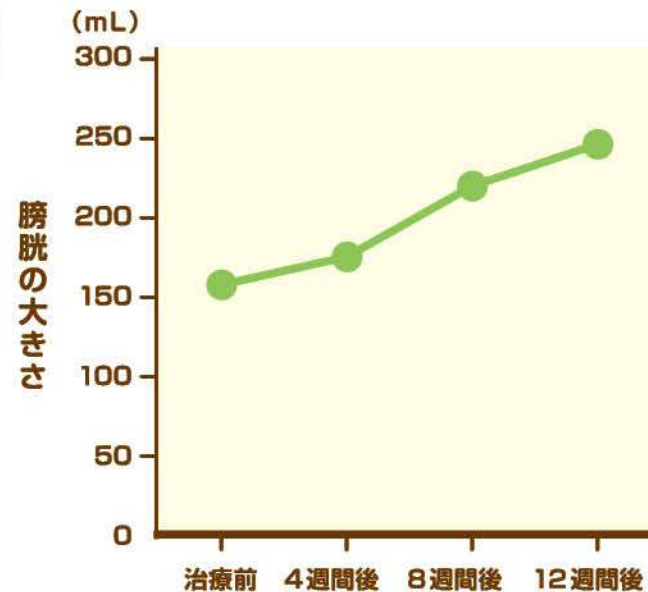
おねしょをアラームで知らせてお子さまに認識させ、それを繰り返すことにより膀胱が尿をためられるようになります。

アラームを続けると膀胱が大きくなりやすいとの報告があります(下の図)。「アラームで起こされてしまう」ではなく、「アラームは夜尿症治療をサポートする頼もしい味方」と考えていきましょう。

アラーム療法を続けると



アラームで効果があった子の膀胱の大きさの変化



河内 明宏: 夜尿症研究 2009:14,65-69

おねしょとは

治療/対策

専門診療

ミニリンメルトを使用される方へ



アラーム療法りょうほう：使い方つかかた

- 1 ▶ センサーの先端をパンツが最初にぬれそうな場所(前面中央)にはさむ。(汗でしめる場所はさける)
- 2 ▶ 本体(受信機)をパジャマの襟元につける(本体が無線タイプの場合、ご家族の近くにも設置できます)
- 3 ▶ アラームがなったら起きて自分でアラームを止める(お子さまがアラームで起きられない場合は、ご家族の協力が必要です)
- 4 ▶ 起きてトイレに行ってもよく、自分でアラームを止められるお子さまはそのまま眠り続けても良い



アラーム療法のコツ

- アラーム療法は少なくとも6週間は続けます。平均3ヵ月位、毎晩装着します。
- アラーム療法はすぐに効果があらわれるとは限りません。そのため、お子さまやご家族の治りたい・治してあげたいという強い気持ちが必要です。
- 一晩に数回おねしょをしてしまう場合は、最初の1回だけは起きてトイレに行き、その後はアラームをはずして寝ます。(2回目以降はアラームをつけず起こさない)
- オムツが必要な場合は、アラームを装着したパンツの上にはかせます。

おねしょとは

治療/対策

専門診療

ミニリンメルトを使用される方へ



しゅるい りょうほう アラーム療法：種類

アラームは医療機器ではないため、保険はきかず自費となります。

主な機種	特徴 (各社HPより抜粋)
<p>おねしょモニター ウエット ストップ3</p>  <p>株式会社 MDK (TEL:0798-71-2950)</p>	<ul style="list-style-type: none">● 本体は小型軽量でパジャマに付けても邪魔になりません。● 磁石ストラップ採用で、パジャマへの取り付けがとても簡単です。● アラームのバイブレータと音の組み合わせを切り替えることができます。● センサーを下着へ簡単に取り付けすることができます。● センサーは小さいので、取り付けでも気になりません。 <p>http://www.mdkinc.co.jp/</p>
<p>おねしょアラーム ピスコール</p>  <p>株式会社アワジテック (TEL:078-224-5233)</p>	<ul style="list-style-type: none">● おねしょをすばやく感知します。● アラームとバイブレーションでお知らせします。● ワイヤレスなのでコード類がありません。● 専用パッドでパジャマや布団を汚しません。 <p>http://www.pisscall.jp/</p>

おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

BEDWETTING TIPS



たいさく

おねしょ対策

オムツ

子供用のオムツの大きい版として、グーン スーパーBIGパンツ(エリエール)や、ムーニー スーパー BIG(ユニチャーム)などがあります。また、大人用より一回り小さい版として、リフレ簡単テープ止めタイプ 横モレ防止SSサイズ(リブドゥコーポレーション)などがあります。



パンツ

「おねしょ パンツ」とインターネットで検索するとたくさんできます。消臭素材、吸収素材、防水素材を組み合わせた専用パンツがあります。



宿泊行事対策にも!

シーツ

「おねしょ シーツ」とインターネットで検索するとたくさんできます。レジャーシートの表面にタオル地を貼り付けたような構造(ポリウレタンコーティングなど)で防水性でないものが多く販売されています。防水機能があるタイプは洗濯が可能(脱水がうまくいく)か確認ください。



夜間にオムツをつけるべき?

オムツによって不快感を体感しないためおねしょの頻度が減ったら速やかにオムツを外すこともあれば、後始末を考慮しご家族の判断でオムツを継続することもあります。夜尿症のお子さまはオムツをしていた方が良く眠れるとの報告があるため、睡眠の質が低い場合にはオムツはいかがでしょうか。

ANSWER!



おねしょとは

治療/対策

その他

専門診療

ミニリンメルトを使用される方へ

BEDWETTING TIPS



おねしょ対策：布団ふとんの洗あらい方かた

主な5つの方法をご紹介します。詳しくはブログを参照ください。

- 1 ▶ 40℃くらいのぬるま湯を2～3回ゆっくりかける。タオルでたたいて水分を取る。
- 2 ▶ 重曹をふりかけ払った後にビネガースプレーを吹き付けタオルでたたく。
- 3 ▶ クエン酸水をスプレーし、乾いたタオルでたたく。
- 4 ▶ おむつを布団に当て、その上で足踏みをする。その後 1 を実施。
- 5 ▶ 天日干しや布団の丸洗い。

城山ふとん店(宮崎県延岡市)ブログより

▶ おねしょのおふとんの対処法

https://shiroyamafuton.com/chakichaki_blog/2012/07/58.html



おねしょとは

治療／対策

その他

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

BEDWETTING TIPS



につき

かつよう

おねしょ日記の活用

おねしょの有無やおねしょの量、生活改善の状況などを記録します。

お子さま本人が記録できるようなら自分で行います。

おねしょがなかった日にシールを貼るなど、

自信をもって楽しみながら治療できるように工夫しましょう。

<おねしょ日記例>



おねしょとは

治療 / 対策

その他

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

最後に...

ご家族へのお願い

「〇〇ちゃんタイム」を設けてください。



おねしょの治療がお子さまの成長につながる良いきっかけとってください。
おねしょの治療に意欲的に取り組み治癒したお子さまは、
「自分で解決した」と認識し、他のことにも自主的に取り組むきっかけとなります。
お子さまの貴重な体験ととらえ、ご家族も積極的に取り組んでください。

方法

週に1~3回、
10~15分、
子どもの話を聞く

聞き方の
コツ

- ・語尾を繰り返す
- ・感情を返す
「辛かったんだね」



田村 節子: 小児科臨床 2016: 69(7)
利益相反: フェリング・ファーマ社より執筆料が支払われている

おねしょとは

治療 / 対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

「なお治りにくい夜尿症やにょうしょう」



治りにくい夜尿症は？

- ▶ 寝てすぐ(寝いりばな)におねしょがみられる
- ▶ おねしょが1晩に2～3回みられる
- ▶ 昼間におもらし(尿失禁)や頻尿がある
- ▶ 塩分の取り過ぎ
- ▶ 習慣性多飲

など、、、

夜尿症が治るまでにかかる時間は、
お子さまの年齢、夜尿の頻度、原因に
大きく影響されるため、
個々のお子さまで異なります。
一般的に左表のような
症状や状況がある場合は、
治りにくいと言われています。



おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

けんさ 「検査」

● X線検査 ●



● 超音波検査 ●



● 尿流検査 ●



一般的に行う検査とその目的

1 尿検査

尿は全身の状態を知るバロメータで、重要な情報を与えてくれます。尿たんぱく、尿糖、尿沈渣(尿に含まれる赤血球や白血球など)、尿浸透圧・尿比重などを検査します。これは尿路感染症や糖尿病、尿崩症など多尿をもたらす基礎的な疾患が夜尿症の原因となっている場合があるからです。

必要に応じて行う検査

1 血液検査

治療開始前に、全身の健康状態の指標として、肝機能、腎機能などの一般的な血液検査を行います。治療中も年に2~3回、薬剤の副作用のスクリーニングのために血液検査を行うことがあります。

2 超音波検査

残尿や、腎臓や膀胱の奇形の有無を調べる検査です。

3 尿流検査

排尿時の尿流速や、排尿時間、膀胱の収縮状態などを見る検査です。

4 腰椎部のX線検査

昼間のおもらし(ちびり)を伴う場合は、潜在性二分脊椎をともなっていることがありますので、確認のために行うことがあります。

5 頭部のCTやMRI検査

抗利尿ホルモンを分泌している脳の下垂体に異常がないかどうかを見る検査です。

6 脳波検査

けいれんの既往がある場合には、脳波の検査を行うことがあります。

他に、長期にわたっておねしょが続くことでストレスを受けていることが少なくないため、親子関係についての検査や性格検査などの心理的な検査を行うこともあります。

夜尿症と一緒にみられる症状

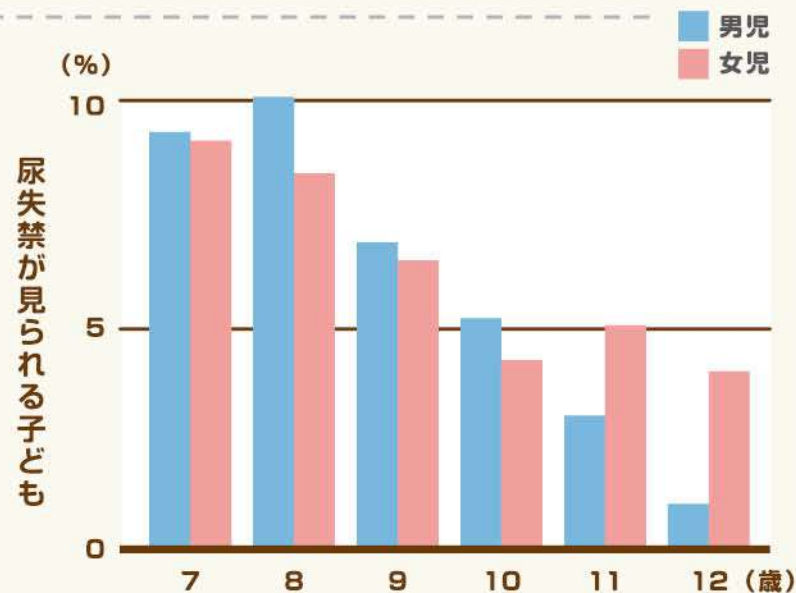
ひるま 「昼間のおもらし」

● 尿を自分の意思で抑制できず排泄してしまうことで、小児においても10%程度みられるとされ、年齢が上がるに従い徐々に減少していきます。

● 膀胱の機能や尿道（尿が通る管）、神経に問題がある場合がありますが、明らかな器質的異常がなくても生じることも多いです。お子さまの学校生活の支障も大きいいため、小児科・小児泌尿器科の専門医による診療がとても重要です。

● 治療に時間がかかるため、根気よく治療を続けましょう。

パンツが湿っているくらいのおもらしもありますので、細かな観察が重要です。



夜尿症と一緒にみられる症状

かかつどうぼうこう

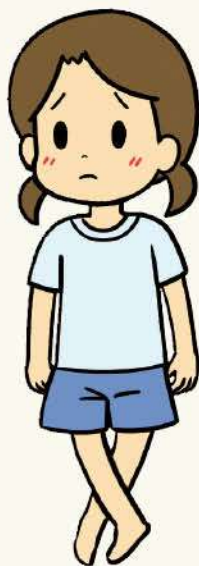
→→→ 「過活動膀胱」

- 突然の激しい尿意(尿意切迫感)に襲われ、頻繁にトイレへ行ったり、我慢できずもらしてしまう症状です。

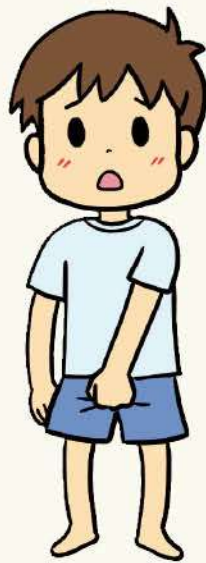
尿意切迫感がある子は、足をクロスして立ったりなどの行動がみられます。

- お子さまの約20%、夜尿症のお子さまの約20~40%にみられるとされています。

過活動膀胱のお子さまによく見られる仕ぐさ



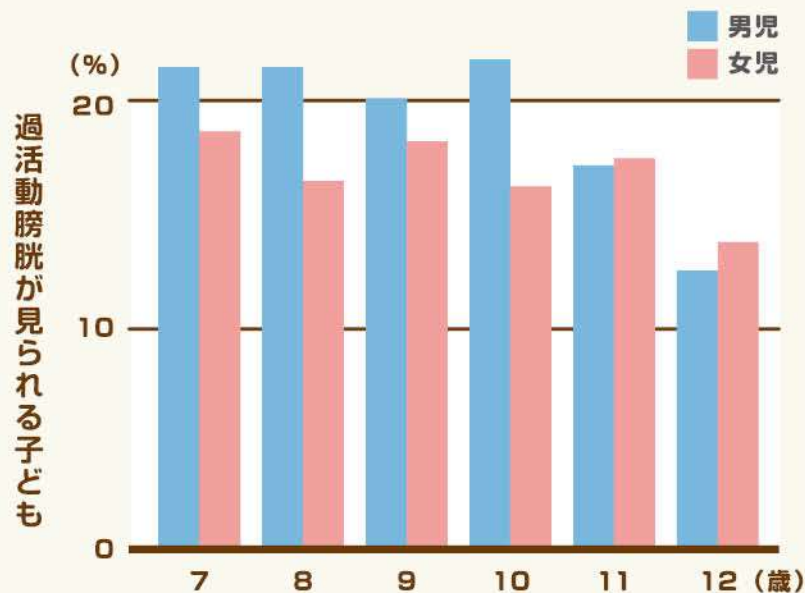
足を組む



ペニスをつまむ



股間をかかとおさえる



「夜尿や昼間のおもらしを引き起こす他の病気」

おねしよとは

治療／対策

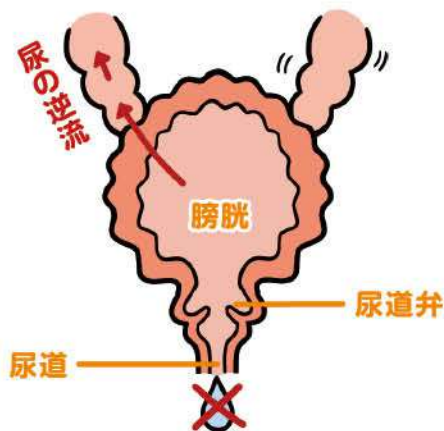
専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

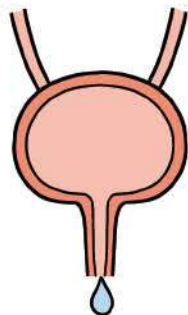
やにょう ひるま ひ お びょうき

後部尿道弁

生まれつき尿道に弁のような薄い膜があって尿の膀胱から尿道への通過を障害します。



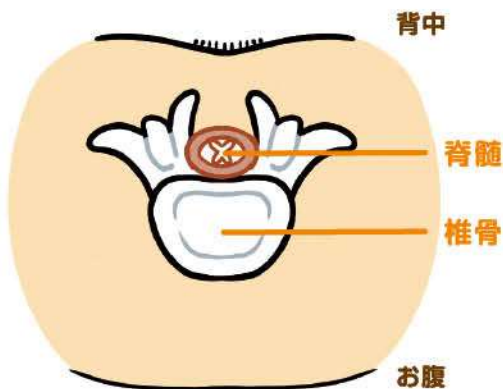
<参考:正常>



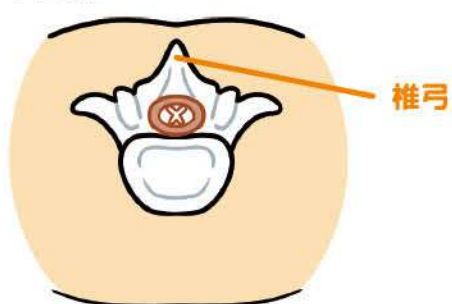
にぶんせきつい

二分脊椎

本来閉じるはずの背中側の椎弓が癒合不全のため欠損している状態です

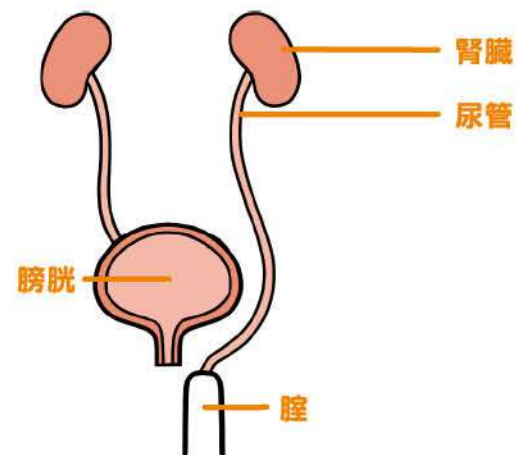


<参考:正常>

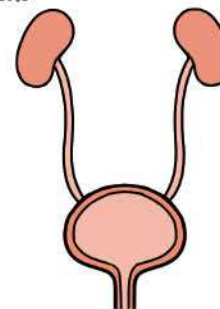


尿管異所開口

尿管が膀胱上部ではなく、尿道や腔に接続しているため、正常な排尿ができません。



<参考:正常>



やかんにょうりょう

かくにん

「夜間尿量の確認」

：夜間尿量の計測方法

夜間尿量とは夜寝てから朝起きるまでに腎臓で作られた尿量のことです。以下の方法で計測します。

- 1 ▶ 寝る前にトイレに行き、膀胱をからにします。
- 2 ▶ 紙おむつの重さを測定してから、おむつをして寝ます。
- 3 ▶ 朝起きたとき、ぬれた紙おむつの重さを測定します。
- 4 ▶ 朝一番にトイレに行き、尿量を計量カップで測定します。

正常の夜間尿量の目安

小学校1～3年生

▶▶▶ **200cc以下**

小学校4年生～

▶▶▶ **250cc以下**

● 夜間尿量の算出方法 ●



おねしよとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

ミニリンメルト



ふくようほうほう

服用方法

就寝30～60分前に主治医の指示通りに服用してください。

夕食2～3時間後(少なくとも1時間あけてから)くすりを服用しましょう

このくすりは、水なしで舌の下に入れてください。くすりは速やかに溶けます。

他のくすりを飲んでいる人は、他のくすりを服用後に、このくすりを水なしで服用してください。

※詳細についてはミニリンメルト®OD錠の添付文書を参照してください。

このくすりはやわらかいため、
取り出すときに欠けたり割れたり
することがありますが、
効果にかわりはありません。
欠けたり割れたりした分も
一緒に服用してください。



水なしで、舌の下に入れてください。
(無味無臭です)
くすりは速やかに溶けます。



おねしよとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

ミニリンメルト



ちゅういてん

注意点

このくすりを服用する2～3時間前から翌朝までの飲水は、コップ1杯程度にしてください。
多めに水を飲んだ場合は、くすりの服用をやめてください。

このくすりは抗利尿作用(おしっこをつくらない作用)がありますので、多めに水分をとってしまうと、
体内に水分が溜まりすぎてしまうことで、
水中毒(低ナトリウム血症:過剰な水分が体にたまること)をおこすことがあります。

水中毒の症状は、頭痛や吐き気、嘔吐、体がだるいなどです。
このような症状が出た場合は、
すぐに主治医や薬剤師に連絡してください。

水分補給が必要となる
急性の病気(発熱、胃腸炎など)になった場合は、
このくすりの服用はやめてください。

※詳細についてはミニリンメルト®OD錠の添付文書を参照してください。



おねしよとは

治療/対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

先生へのお願い



お子さまへの対応

おねしょをしても平気な顔をしているお子さまでも、「おねしょをなかったことにしよう」という防衛的な心理反応によるものが多く、内心では大変傷ついています。受診しにきたことをねぎらい、各種症状の確認はまず子ども本人に話しかけます。



「よく来たね」

「これまでひとりで大変だったね。これからは一緒に治していこうね」



ご家族への対応

病院に来たご家族（特にお母さん）は、お子さまのおねしょで大変傷ついています。おねしょによってお子さまを強く叱ってしまったり、自分のしつけ方が悪いのではないかと感じてしまったり、家族や祖父母（自分の親）に文句を言われたりしています。ご家族は治療のパートナーですので、お子さまだけでなくご家族への声掛けも必要です。また、話をよく聞き、ご家族のつらさに耳を傾けてください。



「もっと早く来ればいいのに…」

「子どもの水分制限はお母さんの責任ですよ」

「様子を見ましょう」（期限がないため不安を煽る）



「お母さん、大変でしたね」

「よく病院にきてくれましたね」

ご家族が今できているところをほめる、認める。

おねしょとは

治療／対策

専門診療

ミニリンメルトを
使用される方へ

一人で悩まないで
かかりつけ医に
相談してください。



夜尿症は治療で早く
治せる可能性があります。
特に修学旅行や
スポーツ合宿などの
宿泊行事をひかえている方は
早めにご相談ください。

監修:

おねしょ卒業!プロジェクト委員会



(敬称略 五十音順)

池田 裕一 昭和大学横浜市北部病院こどもセンター長
昭和大学藤が丘病院小児科診療科長 教授
榎本 信哉 えのもとクリニック 小児科 院長
大友 義之 順天堂大学医学部附属練馬病院
小児科 科長 先任准教授
河内 明宏 滋賀医科大学 泌尿器科学講座 教授
白柳 慶之 医療法人社団 佐々木クリニック
泌尿器科・小児泌尿器科 院長
田中 幸代 関西医科大学 小児科学教室 非常勤講師
津ヶ谷 正行 医療法人 有心会 おおの腎泌尿器科 院長
津留 徳 つるのぼるクリニック 小児科 院長

内藤 泰行 京都府立医科大学 泌尿器科学教室 講師
西 美和 広島赤十字・原爆病院 小児科
羽田 敦子 公益財団法人田附興風会医学研究所
北野病院 小児科・感染症科 部長
服部 益治 兵庫医科大学小児科学 特別招聘教授
藤永 周一郎 埼玉県立小児医療センター 腎臓科 科長
松山 健 公立福生病院 院長・小児科
村杉 寛子 天正堂クリニック 院長
吉田 茂 医療法人美鐘会(きしょうかい) 副理事長

