

# ラモーターニユ

## 夏がチャンス！おねしょを克服しよう！！

### ★おねしょと夜尿症って？

夜尿は夜眠っている間につくられるおしっこの量と、そのおしっこをためる膀胱の大きさとバランスがとれていないために起こります。おむつからパンツに移行する子をもつ親として、夜はいつになったらおむつがはずれるのか…そして、何歳になったらおねしょをしなくなるのか悩ましいものですね。そこで今回は一般的なおねしょと夜尿症について見てみましょう。赤ちゃんの頃にはみんな毎日あった夜尿が3歳ころには半数ほどになります。そして、5、6歳以降に夜尿が毎日となると生活改善や治療が必要と言われていますが10歳でも約5%のお子さんに夜尿症があるそうです。

ご家族は、夜尿があっても、「起こさない」「怒らない」「焦らない」の3点を念頭にお子さまに接することをお勧めします。また、夜尿をしなかった朝などは、たくさんほめてあげるのも効果的です。

### ★夜尿症治療について

まずは生活習慣改善が最優先です。下の表にあるような日常生活から見直しましょう。寒さが要因のひとつにもなることから、夏のうちに克服するのがオススメです！！

## ☆生活習慣改善リスト☆

夜尿症治療の基本は生活習慣の改善に取り組むことです。お子さまの約2～3割が生活習慣改善の実施のみで夜尿しなくなる、と言われるほど重要です。

#### □ 規則正しい生活をする

夜更かしや不規則な生活は夜尿を悪化させます。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。夕食は控えめにし、できるだけ寝る3時間前に済ませましょう。

#### □ 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時間たっても寝付けないときには、もう一度トイレに行きましょう。

#### □ 水分の摂り方に気を付ける

寝る前に水分を摂り過ぎると夜尿につながります。ただし、水分は体にとっても大切ですので、午前中にはたっぷり摂ってください。午後からは水分(お茶、ジュース、牛乳など)を控えめに夕食から寝る前まではコップ1杯程度までにとどめましょう。

#### □ 塩分を控える

塩分の摂り過ぎは、のどの渇きからおねしょの原因となる水分の摂り過ぎにつながります。スナック菓子には塩分がたくさん含まれているので、できるだけ少なめにしましょう。

#### □ 夜中、無理にトイレに起こさない

夜中、無理にトイレに起こすと、寝ている時間におしっこをする習慣が付きおねしょが治りにくくなる可能性があります。

#### □ 寝ているときの寒さ(冷え)から守る

冷えは、尿が作られる量を増やし、膀胱が縮小することにつながります。特に冬は、下着を重ねる、靴下を履く、ダウンベストを着るなどして、体幹を冷えから守り、温かくして寝ましょう。

⚠ 夏が旬の食材には利尿作用の強いものが多いので要注意！！

スイカ



トウモロコシ



メロン



キュウリ



枝豆



梨



柿



今が旬の食材はカリウムが豊富で水分も多く含むため利尿作用が強いものが多いです。これらの食材を夕食で摂りすぎると夜間の尿量が増加してしまいます。そして飲料で注意が必要なのはやはりカフェインです。コーヒーは有名ですが、緑茶や紅茶、烏龍茶もカフェインの多い飲み物です。カフェインの入っていない麦茶がオススメです。ただし、体を冷やす効果もあるので飲み過ぎないように注意しましょう。

生活習慣を見直しても夜尿症の改善が見られないときにはせき先生に相談してみましょう。