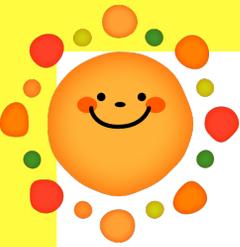
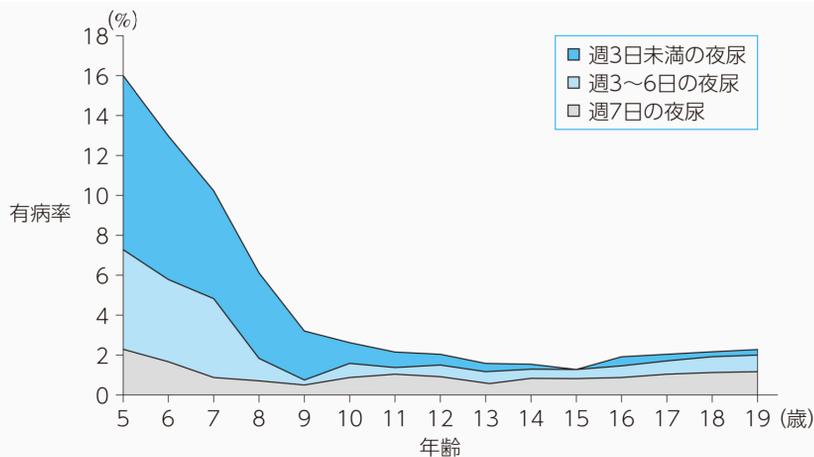


おねしょ (夜尿症)





実は多い夜尿症



5歳	15%
6歳	13%
7歳	10%
8歳	7%
10歳	5%
12-14歳	2-3%
15歳以上	1-2%

図2 夜尿の頻度と有病率の推移

(Yeung CK, Sreedhar B, Sihoe JD, et al. Differences in characteristics of nocturnal enuresis between children and adolescents : a critical appraisal from a large epidemiological study. BJU Int 2006 ; 97 : 1069-1073 より)

(夜尿症診療ガイドライン)

「病気じゃないし、そのうち治るでしょ？」

では治りません!!



早く治した方がいい？

治療介入は自然経過の2-3倍治癒率が高い
治るまでの期間が短縮

1年後治癒率：無治療10-15%、治療50%

学年が上がると治療が難しくなります

研究でも10歳未満の方が治療期間が短くて
済むようです

(Goessaert ASら, J Urol. 2014)

学年が上がると

自然学校や修学旅行など宿泊行事
習い事や試合・遠征など

治療に専念することが難しくなりますしね



夜尿症とは？

5歳以降で

月に1回以上おねしょがあり

それが**3か月以上**続いている

1週間に**4日以上**を【**頻回**】

3日以下は【**非頻回**】

診断に必要なのは記録・ダイアリー

尿検査など、必要に応じて検査もしますが、おねしょの事実で診断していきます



治療（1）

利尿作用があるものを避ける



1) カフェイン

コーヒー・紅茶・緑茶

ソフトドリンク（コーラなど）



2) 塩分・タンパクが多いもの

牛乳・乳製品

3) 水分・カリウムの多いもの

フルーツ



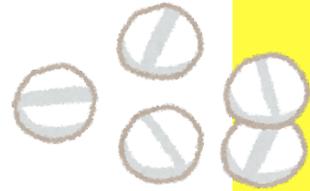
生活リズムを整える

就寝時間・起床時間を一定に





治療（2）



内服薬（ミニリンメルトOD錠®）

眠っている間の尿量を減らします

副作用（水中毒による頭痛・はき気）の
リスクを下げるために・・・
内服1時間前～8時間後までの飲水量を
240ml以内に制限
（寝る前1時間は200ml以内）

きびしいようですが、大切なことです



治療（3）

アラーム療法

夜尿と同時に
アラーム音と
バイブレーション
が作動

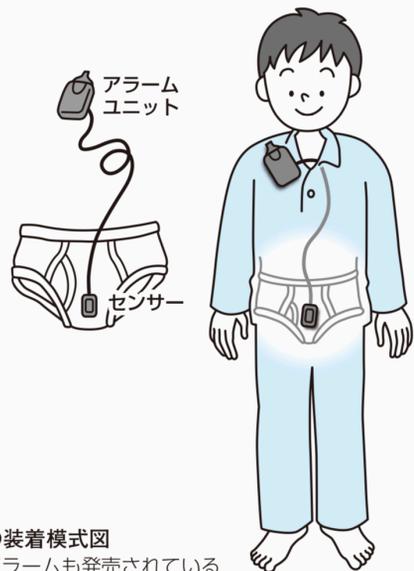


図2 アラーム機器の装着模式図
日本ではコードレスのアラームも発売されている。

（夜尿症診療ガイドライン）

効果実感に6週間

（効果があれば）最低3か月は

毎日継続



どっちがいい？ 内服薬 vs アラーム

	内服薬 ミニリンメルト	アラーム療法
メリット	高い有効性 (70%) 即効性 携行可能 保険診療	高い有効性 (70%) 短い治療期間 低い再発率
デメリット	中止後の高い再発率 副作用（水中毒）に 注意 治療期間が 長くなる傾向	費用がかかる 即効性がない 続けられない人 が多い



夜尿症って 小児神経？

夜尿症はADHDなどの発達障害（神経発達症）が併存している子たちが多いことから、小児神経専門医は昔から夜尿症の診療もしています。

もちろん、腎臓など他の病気や手術が必要な病態が考えられる場合は、精査・治療ができる高次病院を紹介させていただきます。

まとめ

前回の便秘症とも関連する夜尿症についてご紹介しました。夜尿症の本当の**原因は今でも不明**です。わかっているのは「**夜尿はお子さん自身や育て方のせいではない**」ということです。毎晩おねしょされると、ご家族は困っていると思います。でも、それ以上にお子さんは困っています。**自己評価が下がり、自己肯定感・自尊心が損なわれていくことも。。。治療には時間がかかりますが、一緒にがんばりましょう。**

最後まで見ていただき、ありがとうございました。

