



夏は子供の夜尿症に要注意！

2015.8.17

◆ 環境の変化が引き金

夏休み中は、家族旅行や学校主催の合宿行事など泊まりがけで出かける機会が増えます。急に日常とは違う環境になることで、それが心理的に影響して夜尿症（おねしょ）になりやすくなります。幼児期は夜間の排泄機能が十分に発達・成熟していないために、夜中に排尿してしまうのです。通常は3～4歳頃から排尿の調節ができるようになり、おねしょの回数は減ってきます。しかし、5歳を過ぎても月2回～週2回以上おねしょがある場合には夜尿症と診断されます。

夏は水分の摂取量が増えるとともに、熱帯夜のせいでエアコンや扇風機をつけたまま眠ることもあり、体が冷えることが夜尿症の原因にもなります。子供の夜尿症は、5～15歳で約80万人と推計されます。



◆ 夜尿症の発症と治療

通常、子供は朝方あまり水分を摂らずに出かけ、学校にいる間に汗をかくので水分不足となります。そこで帰宅後に水分（水よりもジュース類）をたくさん摂るのですが、帰宅後は運動することもなく、室内はエアコンで涼しいため汗をかく機会がありません。その結果、睡眠中に尿量が増して膀胱内が満タンとなり、これが夜尿症を引き起こす原因となります。

夜尿症の20%は生活習慣を変えることで治ります。つまり、朝から水分を十分補給し、夕方までに1日に必要な水分の50%程度摂っておき、夜の水分摂取量を減らすことです。特に夏の暑い時期、子供には1日1.0～1.5ℓの水分が必要です。夜間はコップ1杯（180ml）程度に抑え、利尿作用のある果物や塩分の摂取を控えることで夜尿症はかなり改善されます。たいていの子供は昼間の疲れから夜には熟睡します。その後、膀胱内の尿量が満タンになると夢の中で起きたような感覚になり、排尿してしまうのです。つまり、生活習慣の改善なしには夜尿症は治らないのです。

専門医師を受診すると、排尿が始まるとアラームが鳴るセンサー付きの『夜尿アラーム』というパッドを付けて就寝するよう指導されます。このアラーム方式は欧米で広く使用されており、夜間の排尿に対して反応を感知し、症状が改善するのだそうです。また、内服薬の抗利尿ホルモン剤によって、尿量を減らす治療法もあります。ただし、尿量を減らすと体内に水分が蓄積しすぎて嘔吐したり、意識障害や水中毒を起こす危険性があります。抗利尿ホルモン剤は即効性がありますが、服用を止めると再発するので、2～3ヶ月は服用を続ける必要があります。

◆ 生活習慣が重要

夜尿症で昼間にも尿漏れや下痢を発症する場合は、尿路感染症や膀胱炎など泌尿器系の病気が関係することもあります。また、慢性的な便秘のせいで腸に詰まった便が膀胱を圧迫することもあるので、夜尿症を放置しないようにしましょう。

夜尿症の子供は、寝つきが悪く、寝起きも悪いことが多く、夜間に無意識に体が動くので寝相も悪く浅い眠りとなります。そのため夜間に分泌される成長ホルモンやメラトニン・セロトニンなどのホルモン分泌が抑制され、心とカラダのバランスが崩れます。睡眠中には昼間使用し、疲れて破損した脳の神経細胞が修理・修復されるので、睡眠時間の減少は夜尿症のみならず成長への影響も大きくなります。夏の時期には夜尿症になりやすいので、夏休みだからといって睡眠時間を減らさないよう、周りが十分注意してあげましょう。