

夜尿症のおはなし

小児科主任部長
高川健

夜寝ている間に無意識に排尿してしまうことを一般に「おねしょ」といいます。「夜尿症」は「おねしょ」を病名として考えたときの呼び名で、2016年に日本夜尿症学会が発行した「夜尿症診療ガイドライン」では「5歳以降で、1カ月に1回以上の夜尿が3カ月以上続くもの」であり「1週間に4日以上夜尿を頻回、3日以下の夜尿を非頻回」と定義しています。

この定義通りで判断しますと、実はかなり多くのお子さんが「夜尿症」と判断されます（5歳時点で5人に1人）。ですが、年間10〜20%は自然に治っていくので高校入学まで上記の定義を満たすお子さんは3%程度と言われています。

当科では、実際に家族もしくはお子さん本人が困っているかどうかが重要であると考えて、上記の定義に

あまりとらわれずに「困っていること」を解消していこう、との方針で診療を行っています。

夜尿症には、いくつかの分類がありますが、簡便で治療方針に結び付けやすいことから当科では①多尿型…一晚尿量が膀胱に溜められる尿量を上回っている状態、②膀胱型…膀胱に尿が充分溜まらないうちに排尿してしまう状態、③混合型…多尿型と膀胱型の要素が合わさったもの、の3分類法で説明しています。実際の診療では、尿検査や必要であれば血液検査やレントゲン検査、エコー検査を行ったうえで、家族に夜尿の状況を記録してもらい、上記分類を考慮して方針を決定していきます。

治療は、まず生活指導（適切な水分摂取の指導、眠前排尿の徹底など）を行って経過観察し、必要に応じて家族、本人の御希望に沿いながら薬物療法（抗利尿ホルモン薬や抗コリン薬など）、アラーム療法（排尿感知センサーを用いた訓練療法）などを適宜行っていきます。

当科ではお子さん一人ひとりに適切なアドバイスができるよう努力しておりますので、もし夜尿症でお困りでしたら一度受診されてはいかがでしょうか？家族、本人と一緒に考えて、良い方向に向かえればと思っております。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕

おうちごはんて 野菜プラス

作り方

- 1 生しいたけの石づきを取り除き、かさの裏表面にピザソースをぬる。
- 2 1にシーチキンと汁気をきったホールコーンをのせて、マヨネーズをかけ一番上にピザ用チーズをのせる。
- 3 2をオーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、お皿に盛り付ける。

きのこ類には、体内でのカルシウムの吸収を促進する働きがあるビタミンDが多く含まれており、骨の成長促進や骨粗しょう症予防に有効です。



ビタミンDは、脂溶性のビタミンで、マヨネーズなど油の多い調味料を使用したり、炒め物や揚げ物など油を使用して調理することで吸収率がアップします。



生しいたけのチーズ焼き

1人分エネルギー：155kcal

材料（2人分）

- ▶生しいたけ（小）…6個
- ▶ピザソース…大さじ1
- ▶シーチキン…大さじ1・1/2
- ▶ホールコーン…大さじ1・1/2
- ▶マヨネーズ…小さじ1・1/2
- ▶ピザ用チーズ…大さじ3

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	10月20日(水) 午後1時～4時(1 人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な税 務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時 ※電話での相談になります。 ☎ 32-2901 (内線174)		商品やサービスに関する 相談	担当=消費生活相談員 相談方法=電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	10月21日(水) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			☎ 奈良地方法務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政苦情110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
青少年悩みごと 相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後 4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター (生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	10月27日(水) 午前10時～午後 3時30分	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 10月20日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター (生涯教育課/☎ 32-6193) へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	10月28日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談 (厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやま ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター (☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	10月28日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。
最新の情報については、担当課へ問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。