

# 「おねしょ」 おこらないでね！

- ★おねしょは2才で約50%、6才で10%、10才で5%と年齢とともに減っていきます。
- ★おねしょをしなくなるのは、夜中のオシッコが減り、膀胱のオシッコをためる機能が発達していくからです。
- ★4～5才までのおねしょは、心配ありません。
  - 6～7才になってもおねしょが続く場合、夜尿症とって指導や治療が必要と考えられています。

## ★夜尿症には3つのタイプがあります

- 多尿型：オシッコを減らすホルモンが少ないため、夜間のオシッコが多すぎる。
- 非多尿型：膀胱の機能が未熟なため、オシッコが十分にためられない。
- 混合型：多尿型と非多尿型の両方があるもの。

## ★三原則を守りましょう

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>起こさない！</b> | 起こすと眠っている間に作られるオシッコを減らすホルモン（抗利尿ホルモン）が減り、逆にオシッコが増えておねしょが長引きます。 |
| <b>あせらない！</b> | 発達の差によるもので、大きくなれば自然と治るのであせらずにみまもりましょう。                        |
| <b>おこらない！</b> | おねしょをおこってははいけません。自分の意思ではどうにもならないのです。                          |

## ★家庭でできる生活指導

- ①規則正しい生活をしましょう。
- ②水分は朝多くとり、夜はひかえめにとりましょう。
- ③塩分は少なめにとりましょう。
- ④学童では、昼間のオシッコを少し我慢させてみましょう。

## ★かかりつけ医へ相談しましょう

- ①小学生になっても、毎晩のおねしょがあるとき。
- ②一度なくなったおねしょが再び始まったとき。
  - （心理的ストレスやほかの病気が隠されていることがあります）
- ③宿泊行事が心配なとき。

## ★わすれないでください

- ・おねしょ（夜尿症）は、子どもや親のせいではありません。
- ・子どもは心の中で気にしているものです。ひけめに感じないように、家族みんなが温かくみまもりましょう。

