

すくすく



NO.62 平成28年1月1日発行



新年明けまして
おめでとーじょーです。

院長 金原洋治

今年も子どもたちにとって皆様にとって良い年になるようお祈りしております。

寒くなるとおしっこが近くなります。小学校入学前になると、おねしょの相談が増えてきますので今回はおねしょと夜尿症のお話にしました。



おねしょの子どもは約15%におねしょが見られますが、小学校3年生では約8%、小学校5〜6年生になると約5%程度に減ってきます。小学校1年生以上の子どものおねしょを夜尿症と言ったことが多くあります。

夜尿症の原因
夜間の尿量と夜間の膀胱の容量のバランスがとれていないことに加え、膀胱が一杯になっても目が覚めないために起こります。①多尿型、②膀胱型、③混合型、④その他の原因に分けられます。

①夜間の尿量が多い夜尿 (多尿型)
夜間の尿量を決めるのは、脳下垂体から出る抗利尿ホルモンと夕方以降の水分摂取量です。抗利尿ホルモンは寝ている間に沢山分泌され、尿を濃くし尿量を少なくしますが、抗利尿ホルモンの分泌量が少ないと寝ている間につくられる尿量が多くなります。このホルモンは、成長

とともに分泌量が増えてきますが、2次性徴に個人差があるように成長期には個人差が大きいのです。

②夜間の膀胱の機能や容量が未熟な夜尿 (膀胱型)
膀胱に溜める尿量が少ないので尿が溢れ出て夜尿症になります。昼間おしっこが近い子どもが多いです。膀胱機能は子どもの成長とともに発達し、夜間は昼間の1回の尿量の1.5〜20倍は溜められるようになります。4〜5歳になると夜間トイレに一度も行かなくてもよい位溜められるようになります。膀胱の機能が未発達で、膀胱容量が小さいタイプの子がいます。これが、膀胱型の夜尿症です。

③その他の原因によって起こる夜尿
心理的ストレス、膀胱や腎臓の病気、ホルモンの病気などでも夜尿は起こります。一度夜尿がなくなっていたのに、夜尿が始まった場合は、心理的ストレスや病気の場合が多いのでかかりつけ医に相談下さい。また、昼間もパンツが濡れる(昼間遺尿症)場合は、何らかの病気が隠れていることがありますので、早めの受診をおすすめします。

夜尿症の治療の時期と方法
多くは自然軽快し成長とともに年々少なくなります。しかし、夜尿が学齢期まで持続している場合には、夜尿をしていることで自信を喪失し心理面や生活面に影響を与えることがあります。このような影響は、ストレスとなって夜尿の消失時期を遅らせる要因ともなるため、なるべく早く治療してあげましょう。

日常生活的対策 起こさない、怒らない、あせらない
寝ている間に子どもの意志とは無関係に起こるので、叱ることは夜尿の解決になりません。毎晩無理やり起こして排尿させることは、睡眠リズムを崩す原因となるので避けましょう。夜尿症は必ず治る」ということを話し安心させてあげて下さい。夕食以降の水分や塩分を摂り過ぎないようにしましょう。おねしょマットかおむつにするかは、子どもと相談して決めるといいですね。冷え性対策、おしっこの我慢訓練(膀胱型)なども試してみてください。

治療薬

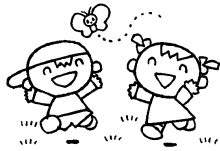
抗利尿ホルモン剤 デスマプレシン。
錠剤・点鼻薬)や膀胱の筋肉を収縮させる抗コリン剤、三環系抗うつ剤 アナフラニール、トフラニール)を使います。小学校1〜2年生以降の夜尿に使用しますが、子どもが気にしていない場合は3〜4年生くらいまでまっとういでしょう。宿泊学習や修学旅行直前に受診される場合がありますが、薬の効果を確認するのに時間がかかるので数ヶ月前には受診しましょう。

参考のサイト: 夜尿症 おねしょ)ナビ
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/onesho/measures/me08.html>



ココ・ココ

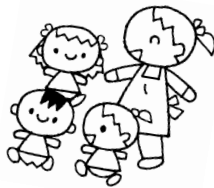
～こころ と からだ～



「甘えを受け入れること」と「甘やかし」この2つの言葉は似ているようで違うものです。「甘えを受け入れること」とは子どもの求めに応じて愛情で満たすこと。「甘やかし」とは必要以上に子どもの世話をやくこと。とも言えます。子どもたちは、保育園や幼稚園、学校など外の世界で、楽しいこと、またそうでないこと、様々な気持ちを経験します。そんなとき、親に甘え、甘えを受け入れてもらう経験を重ねることで、子どもは自分で安心感を作り出したり、自信を身に付けていったりします。私たち大人にだって疲れて誰かに助けて欲しいと思う時があるように、子どもにも親の助けが必要な時があります。いつも出来ていることでも、子どもの様子を見て甘えを受け入れてみて下さい。(くるみ)

病児保育室「ここいえ」通信

先日女の子が折り紙をしていて「先生何色が好き？2つ言って」というので答えると何も言わずにその2色の折り紙を使ってポシェットを作ってくれました。驚いたとともにとても嬉しい気持ちになりました。隣の部屋でガラス越しに「何をしているのかな？」とみていた小さな女の子にも作ってあげると、その子も笑顔になりました。私たちは子どもたちのさまざまな表情やかわいい仕草に癒され、たくさん元気をもらっています。困った時にはお気軽に利用していただくと嬉しいです。



これからもお父さんお母さんのサポートができるように頑張っていきたいと思えます。



編集後記

あけましておめでとうございます。年賀状は届きましたか。1枚1枚書くのは大変ですが、頂くと大変嬉しいものですね。一斉メールで済ませずに、相手のお顔を思いながら年のはじめのごあいさつ。今年もどうぞよろしく申し上げます。(トリッチ・トラッチ)

春までにMRワクチンを すませましょう！



対象年齢のお子さんは、3月末までに接種に来てください。
定期接種期間を過ぎると有料になります。

I期	満1歳～2歳未満
II期	小学校入学前1年間 (年長さんの4/1～3/31)

おすすめの絵本

『おみくじ』

作：きた あいり

年に1度の運だめし。
神社でパンパン、お参りを
して願いをこめてひき
ましょう。

「どうか《大吉》がでますように！」
おみくじの中をのぞいてみると・・・まさかこんな
決め方だったなんて・・・そんなお話です。



栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

1月13日(水)	2月10日(水)	3月9日(水)
1月20日(水)	2月17日(水)	3月16日(水)
1月26日(火)	2月23日(火)	3月30日(水)

院長不在日 学会・講演・会議のため不在です
1月28日(木) 2月6日(土)



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HPURL <http://members.jcom.home.ne.jp/2814964811/>