

令和4年（2022年）夏号

# 阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「夜尿症」をテーマに根東 義明 院長よりお話しさせていただきます。

## おねしょと夜尿症

外来におねしょの相談で来られる皆さんの中に、「4歳になってもまだおねしょが止まらないんです、お兄ちゃんは3歳で卒業できたんですけど。」と心配になって来られる方がいます。このままずっと、大人になっても治らないんじゃないかと、真剣に悩んでいらっしゃると思います。

実は、小児科ではおねしょと夜尿症を区別しています。おねしょとは、5歳未満でからだが未熟なために、上手に調節ができなく、寝ている間に「おもらし」をしてしまう状態で、病気とは考えないのが普通です。一緒に暮らしている他のお子さんが早く卒業できたとしても、それはそれ、もうちょっとで卒業できますよとお話をしています。



一方で、5歳を過ぎても3か月間以上、月1回以上のおねしょが続いている時、小児科医は対処を考え始めます。それは、一部に本当の病気が隠されているかもしれないからです。5歳を過ぎたおねしょを小児科医は「夜尿症」と呼び、治療すべきかどうかを注意深く判断します。とはいえ、5歳から9歳のこどもの約1割もが夜尿症の診断基準に入ることでもあります。

## 夜尿症の原因は

昼間にも「おもらし(遺尿)」があるかどうかは、何か大きな原因が隠れていないかを知るための手がかりになります。夜尿症だけであれば、「単一症候性」と呼んで、比較的安心して治療を始められます。このような夜尿症の原因は必ずしもはっきりしているわけではなく、睡眠の質が悪かったり、便秘が原因になったりということもあります。

昼間の遺尿も一緒にあったり、便ももれてしまったりする場合は、「非単一症候性」と呼んで、大きな原因が隠れている危険性が高くなります。生まれながらの問題があることも

考えられますので、注意深く検査を進めることが必要です。

## 夜尿症を治療する

通常、夜尿症の治療でまず重要なのは、「みんなで支える」ことです。ずっと以前に自分が卒業した大人の皆さんは、往々にして昔のことを忘れてしまい、「きちんとしなさい」とか「頑張りなさい」といった言葉をかけて、逆に本人を追い詰めてしまうことも少なくありません。周りの大人がしてはいけないことは、「起こさない」、「焦らせない」、「怒らない」、「比べない」です。また、すべきことは「ほめる」ことです。本人が安心して、自信を持って夜尿症に向き合えるように寄り添ってくださることが、夜尿症の治療の第一歩です。本人が治したいと思わない夜尿症はなかなか治りにくいのも事実です。

それでも、改善しないことも少なくありません。小児科医は、そのような時にはいくつかの治療方法を提案しています。まず、生活の改善です。夕方以降の水分や塩分のとり過ぎは、夜間の尿を増やし、夜尿症を治しにくくしてしまいます。一人ひとり、どのように生活を改善するのがよいかは大きく違っていますが、夕食後の水分や塩分の制限は一つの治療手段になります。もちろん、暑い時期に水分や塩分を制限しすぎると脱水の危険もありますので、主治医の先生とよく相談しながら進めることが必要です。

生活改善は十分効果が期待できますが、それでも改善しにくい時には、2つの方法で治療を進めます。まず、夜間の尿の量を少なくして夜尿を改善する飲み薬や点鼻薬の使用。あるいは、膀胱を大きくして夜間に貯められる尿の量を増やすことで夜尿を改善するため、夜尿を知らせて膀胱の発達を促すアラーム療法や、自立神経に作用して膀胱の緊張を抑える飲み薬で治療することもあります。

ただ、複雑な原因が考えられる非単一症候性夜尿症、すなわち日中も「おもらし」がある夜尿症では、腎臓の機能低下や尿路系の形態異常を伴う病気も考えられます。このほか、手術が必要となる後部尿道弁などの病気も含まれます。

## 夜尿症のあたらしい診療にむかって

コロナ禍で通院が難しくなる中、オンライン診療が注目されています。すでに初診からもオンライン診療が認められ、今後の新しい診療のあり方が進んで行くものと思います。通院することが「恥ずかしい」と思いがちな夜尿症ですが、オンライン診療ならば普段は通院しなくても治療を受けることもでき、血液検査・エコー検査などをはじめ、必ず必要な時だけ来院するスタイルが可能になります。オンライン診療を通じて、医療機関にかかりやすい夜尿症となることを期待しています。

阿伎留通信については、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。( <https://www.akiru-med.jp/outpatient/akirunews> )