



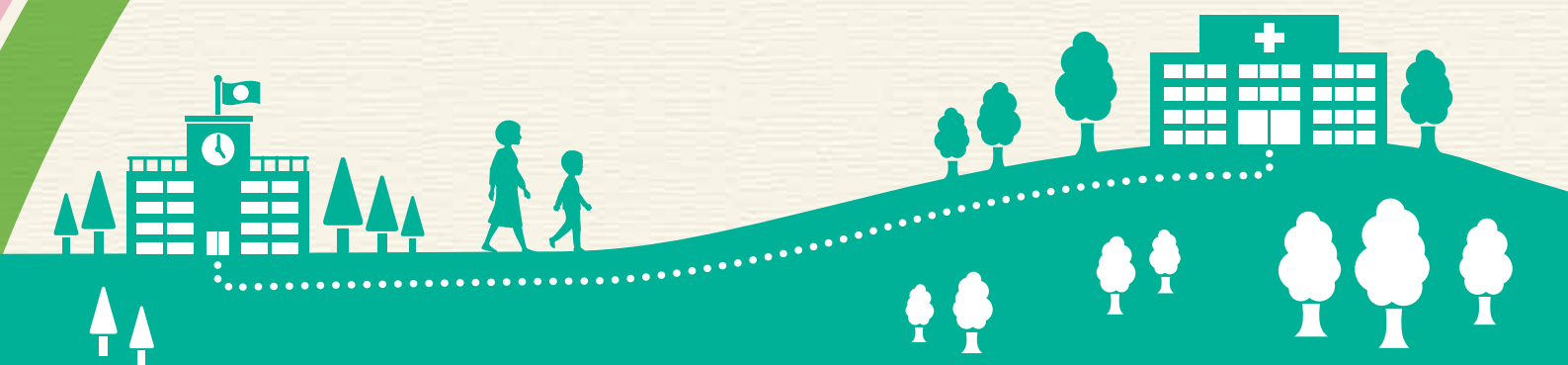
教員用

—— おねしょ / 昼間のおもらし ——
個人面談の手引き

東京成徳大学・大学院 心理学研究科
(心理・教育相談センター長)

教授 **田村 節子**

昭和大学藤が丘病院 小児科 准教授 **池田 裕一**



目次

1. 就学时チェック項目	3
2. 病気との関連性 / 疫学	3
3. 就学时健診でチェックする意義	4
4. 対策	4
おねしょ / 昼間のおもらし 面談時チェックシート [教員用]	5
おねしょについて [保護者配布用]	7
昼間のおもらしについて [保護者配布用]	9

はじめに

文部科学省主導の集団宿泊活動の増加に伴い夜尿症のある子どもの対応に教師がかかわる機会が増え、対応に苦慮していると言われています。夜尿症や尿失禁のある子どもを把握し、身近で接している方々(学校関係者や保護者等)が病気を理解した上で寄り添っていけるよう、行政と教育と医療の協働が、より重要性を増していくことになるでしょう。インターネットで「おねしょ」、「おもらし」を検索すると、以下のようなコメントが確認できます。このような子どもたちを減らしたいと願っています。



おねしょのため小5から中1までの宿泊行事はすべて欠席した。クラスメイトに「おねしょのせいで休んだよね」って言われいやになった。

小学生からおねしょがあり、まだほぼ毎日おねしょがある。高1の授業中のおもらしがきっかけで不登校となった。



1 就学時チェック項目

☾ 「月に1回以上のおねしょの有無」⇒ **夜尿症**

☀ 「月に1回以上の昼間のおもらし(パンツやズボン、スカートが湿っている)の有無」⇒ **昼間尿失禁**
ちゅうかんにょうしっしん

2 病気との関連性 / 疫学

☾ 夜尿症

5歳以降で月に1回以上のおねしょが3 ヶ月続く場合を「夜尿症」¹⁾と言い、病気として扱われ治療の対象となります。夜尿症は自尊心の著しい低下を招き、それはいじめよりも精神的重圧が高いと報告²⁾されています。さらに、夜尿症のある子どもでは幸福度合いの低下などの精神面³⁾や睡眠⁴⁾等にも影響を及ぼし、その結果、学業成績にまで悪影響をきたすとの報告⁵⁾もあります。また、子ども自身だけでなく、その家族、特に母親の心理状態にも大きく影響⁶⁾し、夜尿症のある子どもの多くが叱られたり体罰等を受けています⁷⁾。その結果、子どもと親の両方が負の感情を持ちやすく、お互いの負の感情が連鎖して、より深刻な状況を引き起こしています。

週に1～2回の夜尿は自然に治る場合が多いのですが、毎日夜尿をする子どもや週に半分以上夜尿する子どもは、夜尿が止まるまで早くて半年、通常は数年かかり⁸⁾、全体として小学校入学時に夜尿があった子どものうち高学年で治った子は約半数(夜尿が続いている子どもは残り半数)となります。また、大人になっても続く子どもも1～2%存在します⁹⁾。

なお、日本には約80万人の夜尿症がある子どもがいて、アレルギー疾患に次いで多い病気であり¹⁾、小学校入学時点では夜尿症がある子どもは4～5名(30名クラスの場合)いると想定されます。

☀ 昼間尿失禁

昼間のおもらしは「昼間尿失禁」と言い、排尿に関わる臓器・器官(尿道、尿管等)や機能(膀胱で尿が溜まりにくい等)に異常がある場合があります。臓器や機能の異常となるため、そのまま放っておいても治りにくいのが現状です。「パンツがいつも湿っている」場合には、少しずつ尿が漏れ続けている可能性があります。「トイレが我慢できず漏れてしまう」場合には、膀胱が不安定に過剰に活動している可能性があります。尿失禁は家族以外に知られることもあり夜尿症より子ども自身への精神的な影響は大きく、病院への受診(治療)でしか治らない可能性もあるため、早めの対処が重要です。

なお、トイレを我慢できない(=「過活動膀胱」)子どもは小学校入学時の20%にみられ¹⁰⁾、実際に漏らしてしまう(=「昼間尿失禁」)子どもは6%にみられ¹¹⁾、小学校入学時点では尿失禁がある子どもは2名程度(30名クラスの場合)と想定されます。

3 就学時健診でチェックする意義

★夜尿症

- 高学年で行う宿泊を伴う学習体験時に無理なく参加するため
[病院での治療に数年かかる場合がある]
- 夜尿症はいじめよりもストレスが高く、夜尿が長引くと、自尊心の低下、幸福度合いの低下など精神面や睡眠等に影響を及ぼし、学校生活での問題行動が増え、その結果、学業成績にまで悪影響を及ぼしたとの報告等があるため

☀️昼間尿失禁

- つつがなく授業に参加するため [授業中に緊急にトイレに行くことがある]
- 学校内でおもらししたり、授業中にトイレに行くことで、いじめや自尊心低下など精神的悪影響を引き起こすため

4 対策

★夜尿症

夜尿症は不規則な生活でも起きることが知られています。病院で治療する前に生活改善の取り組み¹²⁾を行うことを提案します。具体的な方法については、おねしょのサイト(「おねしょ」で検索:おねしょ.com等)を紹介します。

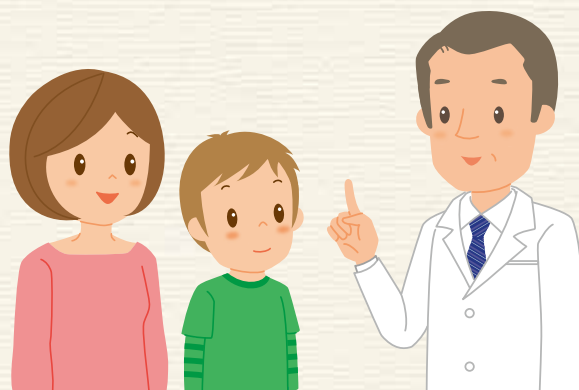
- 規則正しい生活をする(早寝、早起き、夕食後から就寝時まで少なくとも2時間以上空ける)
- 寝る前に水分を摂り過ぎない(夕食時から就寝まではコップ1杯(200cc)程度)
- 夕食時の塩分を控える
- 寝る前にトイレに行く
- 寝ている時の寒さ(冷え)から守る

上記のような生活改善を1ヵ月程度行ってもよくならなければ、夜尿症を診てくれる病院で診てもらいます。

☀️昼間尿失禁

小児の腎臓内科医か泌尿器科医がいる病院で診てもらいます。大きな病院にいる専門医ですが、かかりつけの小児科医から紹介してもらうこともできます。

また、学校では授業中でもそっとトイレに行ける座席を選びます。





おねしょ / 昼間のおもらし 面談時チェックシート

病気について

夜尿症

- 夜尿症とは、5歳以降で月に1回以上のおねしょが3ヵ月続くことです。
- 夜尿症がある子どもは約80万人います。アレルギー疾患に次いで多い病気です。
- 小学校入学時点では夜尿症がある子どもは4～5名(30名クラスの場合)います。

昼間尿失禁

- 昼間尿失禁(ちゅうかんにようしっきん)とは、昼間のおもらしです。
- 排尿に関わる臓器や機能の異常となり、そのまま放っておいても治りにくいです。
- 「パンツがいつも湿っている」場合には、少しずつ尿が漏れ続けています。
「トイレが我慢できず漏れてしまう」場合には、膀胱が不安定に過剰に活動しています。
- 小学校入学時点では尿失禁がある子どもは6名程度(30名クラスの場合)います。

気を付けること

- 夜尿症も昼間尿失禁も、子ども自身と親(特に母親)に責任はありません。
「自分が悪い」「性格の問題」「しつけの問題」ではありません。
- 「そのうち自然に治ります」とは言わないようにしましょう。
- 子どもも親もストレスを感じていますが、周りに知られたくないため、負の感情を安易にださないことを理解します。

保護者へのアドバイス

- 「おねしょ / 昼間のおもらしについて[保護者配布用]」の内容を確認します。

対応内容

- 「ご心配ですか?」「困っていますか?」と保護者に確認します。

No と言われたら…

- 子ども本人も問題を感じていないことを確認します。子どもが気にしているようであれば、以下「Yes」の項に進みます。
- 「気になることがあればいつでも声をかけてください」と伝え終了します。
- 昼間のおもらしについては、学校生活に悪影響を与える可能性がより高いため、可能であれば、半年から1年後を目処に再度保護者に声がけします。

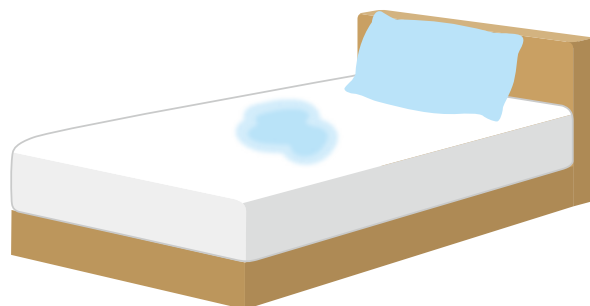
Yes と言われたら…

夜尿症

- 家庭で生活改善の取り組みを行う、又は、病院を受診するよう伝えます。
- 生活改善について
- ・早寝、早起き、夕食時から就寝まで2時間以上空ける
 - ・寝る前に水分を摂り過ぎない(夕食後から就寝まではコップ1杯(200cc)程度)
 - ・寝る前に必ずトイレに行く
 - ・具体的には、おねしょのサイト(「おねしょ」で検索)を紹介します。

昼間尿失禁

- 授業中にそっとトイレに行けること、トイレに行きやすい座席を選べることを伝えます。
- 小児の腎臓内科医か泌尿器科医がいる総合病院や大学病院で診てもらえることを伝えます。大きな病院にいる専門医ですが、かかりつけの小児科医から紹介してもらうこともできます。





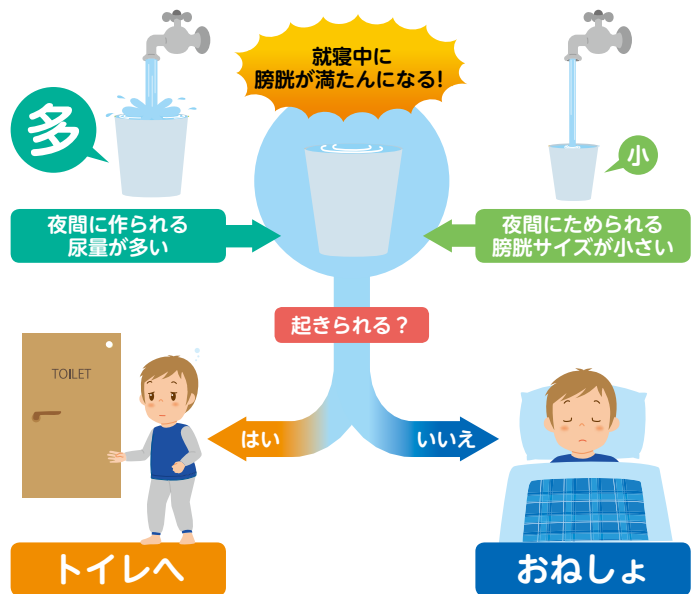
おねしょについて

おねしょとは



- 5歳以降におねしょが月に1回、3カ月以上続く場合、「夜尿症」といいます。
- 日本には約80万人の夜尿症がある子どもがいて、アレルギー疾患に次いで多い病気です。

- 夜間に多く分泌される抗利尿ホルモン(体に必要な水分を尿にさせないホルモン)が少なく尿量が多いこと、膀胱の容量が小さいこと等が原因です(右図)。「愛情不足」、「しつけが悪い」、「子どもがだらしがない」等が原因ではありません。



- 小学校入学時におねしょがあった場合、高学年になっても約半数の子どもでおねしょは続いています。そのため、高学年で生じる宿泊行事を楽しく過ごせるよう早めに工夫していきます。

- おねしょは家庭内の問題ではありません。おねしょの経験は、いじめよりもつらいストレスをもたらし、子どもの自尊心(自己肯定感)が低下する(劣等感を感じる)との報告があります。これらが生じると学校生活の質の低下をまねくことがあるため、楽しく学校生活を過ごしてもらおうよう、我々担任もかかわります。

- 6カ月以上にわたっておねしょが消失していたにもかかわらず、またおねしょが生じる「二次性夜尿症」があります。原因の1つとして環境の変化によるストレスがあげられます。妹の誕生により親の関心が薄れてしまったと感じてしまっている等の事象であれば改善が期待できます。

気を付けていただきたいこと

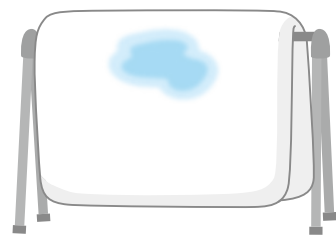
- 子どもに対し、「焦らない、怒らない、ほめる」を大切にします。
- おねしょをしたからといって罰を与えないようにしましょう。(×おねしょで濡れたパンツを洗わせる)
- 他の兄弟と比較しないようにしましょう。(×妹はもうおねしょしないよ)
- 他の兄弟、同居している祖父母などに、おねしょがわからないようにします。
- おねしょをしたことを怒らないようにしましょう。おねしょをしなかった日はしっかりほめましょう。

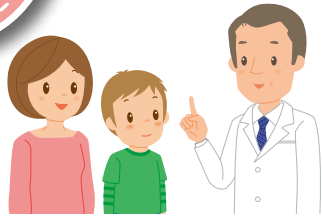
対策

- 寝る前に必ずトイレに行きます。
- 寝る前に水分を摂り過ぎません(夕食時から就寝まではコップ1杯(200cc)程度)。ただし、水分はからだにとっても大切ですので、朝から夕方の間はたっぷりとってください。
- 早寝、早起きをします。不規則な生活でもおねしょが生じやすくなります。
- 夕食後から寝るまでは、可能なら2～3時間あけます。
- 便秘があれば治します。便秘が治ると、7割の子どもでおねしょが治ります。便秘とは、便の回数が少ない(週2回以下)か、出にくい(出血や痛みがある)ことをいいます。
- 秋や冬は暖かくして寝ます。寒いと尿の量が増えおねしょが生じやすくなります。
- 上記の生活改善を1～2ヵ月程度行ってもよくなり気になる場合には、かかりつけの小児科医に相談する、または、夜尿症を診てくれる病院を受診します。夜尿症を診てくれる病院は、おねしょのサイト(「おねしょ」で検索)で探すこともできます。

最後に

おねしょがあることで、心配になったり布団やパジャマの洗濯など大変に感じることもあるかもしれません。しかし、おねしょの治療(上記対策等を含む)に意欲的に取り組み治った子どもは、「自分で解決した」と認識し、他のことにも自主的に取り組むきっかけとなります。お子さまの貴重な体験ととらえ、前向きに考えましょう。





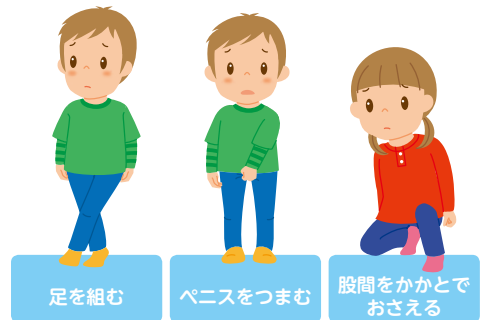
昼間のおもらし について



パンツが湿っている
くらいのおもらし
もあります。

昼間のおもらしとは？

- 昼間のおもらしは「昼間尿失禁(ちゅうかんにょうしっきん)」といいます。
- 排尿に関わる臓器/器官(尿道、尿管等)や機能(膀胱で尿が溜まりにくい等)に異常がある場合があります。臓器や機能の異常となるため、そのまま放っておいても治りにくいのが現状です。
- 「パンツがいつも湿っている」場合には、少しずつ尿が漏れ続けている可能性があります。漏れているとわからない程度の漏れもあります。
- 「トイレが我慢できず漏れてしまう」場合には、膀胱が不安定に過剰に活動している可能性があります。頻繁にトイレに行ったり、右図のように足をクロスして立ったりなどの行動がみられることもあります。
- 尿失禁は家族以外に知られることが多々あります。さらに、トイレのことばかりが気になり授業に集中できない等、子ども自身への精神的な影響は大きいものがあります。
- 尿失禁の原因が病院への受診(治療)でしか治らない可能性もあります。



足を組む

ペニスをつまむ

股間をかかとでおさえる

気を付けていただきたいこと

- トイレを我慢することは病気の悪化につながるためよくありません。我慢させないようにしましょう。

対策

- たくさんお水を飲んで、規則正しくトイレに行きます。
(詳しくはおもらしのサイト「おしっこトラブルどっとこむ」をご覧ください)
- 授業中にトイレに行きたいと手を上げさせることは、子どものストレスになる場合があります。また、トイレを我慢させることにもつながります。そのため、そっとトイレに行けるよう座席に配慮しますので、お知らせください。
- 小児の腎臓内科医か泌尿器科医がいる総合病院や大学病院で診てもらえます。大きな病院にいる専門医ですが、かかりつけの小児科医から紹介してもらうこともできます。



楽しい宿泊行事 参加に向けての夜尿症対策

宿泊行事は、貴重な集団生活を体験する良い機会です。たとえ夜尿が毎晩続いていても、安心して参加できるよう、以下の対策を行います。

十分な時間的余裕をもって病院を受診するのが理想ですが、夜尿がある状態でお泊りが予定されている場合には、生活改善に取り組み、当日は先生方の協力の元、おねしょパンツ等も利用し、楽しいお泊りとなるよう乗り切ります。

生活改善を始める

P8の対策をご参照ください。

宿泊行事参加時の対応

- 夕食時と夕食後の水分摂取量を制限(約200cc:コップ1杯以下)
夕食後のキャンプファイヤー時のスイカ等、果物の水分にも留意
- 就寝前の排尿と、夜中に起こしての排尿
- 濡れやシミが目立ちにくい黒・紺などの濃い色のパジャマの持参
- 市販のおねしょパンツの利用やパンツの工夫(下図)



パンツの工夫

黒や紺など濃い色のブリーフ(すき間のあるトランクスは不適)を2枚用意して重ね合わせます。ブリーフとブリーフの間に市販の女性用失禁パッド(中厚)を2枚ギュッと並べて、ずれないようにかがり縫いをします(ぬれそうな場所である、男児は陰茎周辺、女児は外陰部周辺を中心にして)。最後にパンツの胴周り、足周りの太さにゆとりをもって2枚をかがり縫いします。立派な1枚のパンツに変身します。



引用文献一覧

- 1) 日本夜尿症学会編集:夜尿症診療ガイドライン2016 診断と治療社
- 2) Van Tijen NM:Br J Urol 1998;81(S3),98-99
- 3) Koca O:Arch Ital Urol Androl 2014;86(3),212-214
- 4) Gozmen S:Pediatr Nephrol 2008;23(8),1293-1296
- 5) Hashem M:Itar J Ped 2013;23(1),59-64
- 6) Naitoh Y:J Urol 2012;188(5),1910-1914
- 7) 服部益治:日本医事新報 2012;(4618),83-87
- 8) Yeung CK:BJU Int 2006;97(5),1069-1073
- 9) Buckley BS:Int J Clin Prac 2009;63(4),568-573
- 10) 梶原 充:小児内科 2011;43(10),1784-1786
- 11) Kajiwara M:J Urol 2004;171(1),403-407
- 12) 日本夜尿症学会編集:夜尿症診療ガイドライン2016 診断と治療社:55-57