

おねしょについて

おねしょは夜寝る間に作られる尿と膀胱の大きさのバランスがとれてない時に起こります。睡眠中に膀胱が満タンになったのに気づけば良いのですが。

夜間の尿量を減らして、夜間に膀胱が十分おしこをためることが出来るようになるために、まずは生活習慣を整えましょう。

・夜間の尿量を減らすために

水分は午前中、お昼を中心に十分とって、夕食後から寝るまではコップ一杯程度にしましょう。スタック菓子など塩分の取り過ぎは尿量を上げやすいため、控えめにしましょう。

・膀胱の容量を大きくするために

冷えは膀胱を小さくしてしまいます。温かくして寝ましょう。便秘で大量の便が腸にあると膀胱を圧迫してしまいます。

5~6才になっても月に数回以上おねしょが続く場合は治療の必要があるかも知れません。

当院では自衛隊病院を紹介しています。まずは当院にご相談下さっても構いませんし、直接自衛隊病院を受診しても良いと思います。

夜尿症の生活指導

☑️ 夕食は就寝2時間前までに済ませる

☑️ 夕食の塩分は控えめに

☑️ 就寝2時間前から水分摂取は控える



☑️ 就寝前には必ずトイレへ

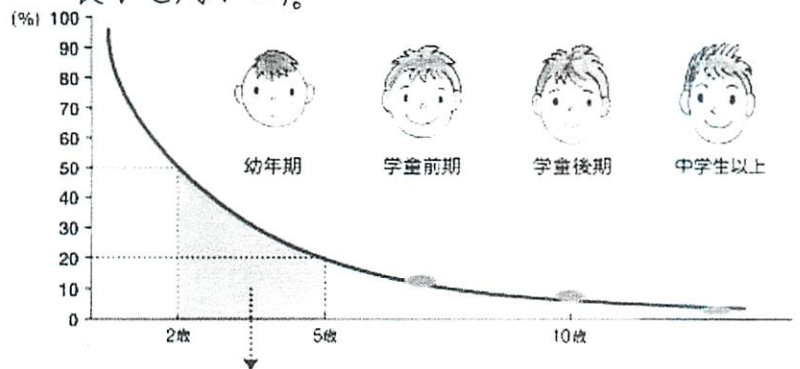
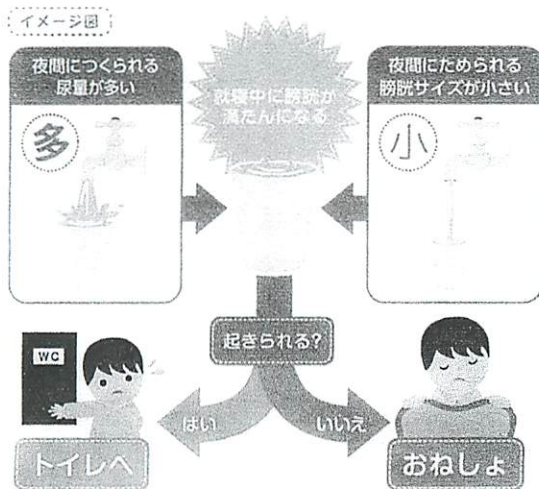
☑️ 睡眠中の寒さや冷えを防ぐ

☑️ 遅寝を避け、規則正しい生活を

☑️ 便秘を治す



※後藤さんへの取材を基に作成



2歳で2人に1人、3歳で3人に1人、4歳で4人に1人、5歳で5人に1人...とおねしょをする子は大きくなるにつれて減ってきます。

