

# 夜尿日記

監修

ほあしこどもクリニック

院長 帆足 英一

# 日記のつけ方

日記をつけて夜尿の変化を観察しましょう。

## 記入例

	日	1	2	3	4	5
夜尿の有無 (◎、△、×)	6					
	午後 8	夕食	夕食	夕食	夕食	
	10					
	12				×	
	2	◎		◎		
寝具のぬれ具合 (多、中、小)	午前 4	△				
	6				×	
	8	×中	◎			
	がまん尿 (cc)	150	150	200	200	
夕食後の水分摂取量 (cc)	50	250	200	300		
服薬・点鼻の確認	○	○	○	○		
夜尿回数	1	2	0	2		
おむつの重さ (g)	100	-	0	300		
起床時の尿量 (cc)	100	0	150	100		
一晩の尿量	200	-	150 +α	400		

夜尿の経過を確認したり、症状を確認するためには、毎日「夜尿日記」をつけるとよいでしょう。日記は、治療効果や生活改善効果をよりよくするために大切です。



\*夜中に起きて排尿した場合は、一晩の尿量欄に + α とする。

### ①夜尿の有無(◎、△、×印)

× = 夜尿があった場合

ご家族が寝る頃もしくは起床時に、お子さまの布団をチェックし、夜尿をしていたら、その時間に×印を記入。

△ = 夜尿をしたあとで、自分で目覚めた場合

◎ = 自分で目覚めてトイレに行った場合や夜尿なし(起床時)の場合

### ②寝具のぬれ具合(⑦おむつの重さを記入した場合は不要)

多 = シーツまでぬらした場合

中 = パジャマまでぬらした場合

小 = パンツのみぬらした場合

### ③がまん尿

測定したら尿量を記入してください。

### ④夕食から寝るまでの水分摂取量

夕食時から寝る前までに摂取したおおよその水分量を記入してください。

### ⑤服薬／点鼻の確認

お薬を服用、もしくは点鼻(スプレー)した日に○印を記入してください。

### ⑥夜尿の回数(0、1、2)

ひと晩の夜尿の回数を記入。寝入りばなに夜尿をして、そのまま朝まで目覚めなかった場合、ひと晩に夜尿を2回した可能性もあります。これは夜尿の量でご家族が判断して記入してください。

### ⑦おむつの重さ

おむつを使用している場合、おむつの重さ(元の重さを引いて)を記入します。

おむつをしていない場合は、②寝具のぬれ具合を記入してください。

### ⑧起床時の尿量

朝起きたらトイレで排尿させ、そのときの尿量を記入します。出ないときは0と記入します。

### ⑨一晩の尿量(おむつの重さをはかっている場合)

「おむつの重さ」と「起床時の尿量」の合計を記入します。

# 日常生活でできる対策は？

家庭でできる対策として、次の5つのポイントが重要です。

- ① 無理やり夜中に起こさない
- ② 水分のとり方：朝・昼に多く、夕方から制限、夕食は早めに
- ③ 規則正しい生活のリズムを確立
- ④ 寒さ（冷え性）への対策
- ⑤ おしっこのがまん訓練

## ① 排尿させるために無理やり夜中に起こさない\*

抗利尿ホルモンは、夜間ぐっすり眠っているときにたくさん分泌され、尿を濃くして尿量を減らす役割を持っています。昼間の子どもの活動を低下させる一因にもなるので、無理やり起こさないようにしましょう。



\*ただし、膀胱機能の改善を目的とする治療の一環として、夜尿を知らせるアラーム装置を使うこともあります。

## ② 水分のとり方：

朝・昼に多く、夕方から制限、夕食は早めに

夕食は寝る3時間前までに終わらせ、塩分もとり過ぎないようにします。しかし、水分はからだにとってとても大事ですので、朝食と昼食時にはたっぷり、おやつ水分は控えめ、夕方からは厳しく制限するようにしましょう。



## ③ 規則正しい生活のリズムを確立

夜更かしや不規則な生活は夜尿症を悪化させます。早寝、早起き、決まった時間の食事を心がけましょう。



## ④ 寒さ（冷え性）への対策

夜尿症の子どもには冷え性（手足が冷たい）が多くみられます。寝る前にゆっくり入浴してからだを温めましょう。また、寒さが厳しい冬は、布団を温めてあげましょう。



## ⑤ おしっこのがまん訓練

膀胱を大きくするためには、おしっこのがまん訓練が有効な場合があります。尿意を感じてもすぐにトイレに行かせずに、お話をするなどして、ぎりぎりまでがまんさせましょう。ただし、がまんしすぎると膀胱から尿が逆流して、腎臓によくないので、主治医の先生と相談しながら取り組みましょう。



## 生活の三原則

起こさず

あせらず

おこらず

きょうはしなかったよ!

えらい! その調子よ



「起こさない」「あせらない」「おこらない」の3点を念頭にお子さまに接することをお勧めします。また、夜尿をしなかった朝は、たくさんほめてあげるよう心がけましょう。

# 夜尿症の治療方法

日本夜尿症学会  
「夜尿症診療ガイドライン」  
(2016年)より

お薬で治療を始める前に、まず生活指導をしっかり守ることが大切です。そのうえで薬物治療やアラーム療法を受けることになります。

## 薬物療法

夜尿症の治療薬は大きく分けて次の4種類があります

### ①抗利尿ホルモン薬(内服薬／点鼻薬)

尿を濃くして、尿量を少なくする作用を持つ薬剤で、内服薬と点鼻薬があります。

### ②抗コリン薬(内服薬)

尿を多く膀胱にためられるように、膀胱機能などを安定させる薬剤です。

### ③三環系抗うつ薬(内服薬)

もともとはうつな状態を明るくしてくれる薬剤ですが、抗利尿ホルモンの分泌を促す作用と抗コリン作用とがあります。

### ④漢方薬など

上記の薬剤を単独、もしくはいくつかを組み合わせる用いますが、使う量や使用期間は年齢や症状に応じて異なります。



## アラーム療法

パンツに水分を感知するセンサーを取り付けておくと、夜尿の水分を感知し、アラームが鳴ります。子どもがそのアラーム音で気づくことによって排尿を抑制し、睡眠中の膀胱容量が大きくなっていくといわれています。なお、アラーム療法は、最近では覚醒排尿を促すのが目的ではなく、寝ている間の排尿抑制訓練であると考えられています。

# まとめ



夜尿はありふれた子どもの症状です。もし夜尿があったとしても、お子さまやご自分を責めたりしないでください。そして夜尿のなかった日はしっかりほめてあげましょう。夜尿症の治療には本人の治そうという意欲が大事ですので、家族全員が協力して「夜尿症は必ずなおるのだ」ということを本人に自覚させ、安心させてあげましょう！

年 月

日記

名前

(No )

		日	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
夜尿の有無 (◎、△、×)	午後	6																																		
		8	夕食																																	
		10																																		
		12	×																																	
	寝具のぬれ具合 (多、中、小)	午前	2																																	
			4																																	
			6	×																																
			8																																	
がまん尿 (cc)	200																																			
夕食後の水分摂取量 (cc)	300																																			
服薬・点鼻の確認	0																																			
夜尿回数	2																																			
おむつの重さ (g)	300																																			
起床時の尿量 (cc)	100																																			
一晩の尿量	400																																			

夜尿の有無: × = 夜尿があった場合、 △ = 夜尿をしたあとで、自分で目覚めた場合、 ◎ = 自分で目覚めてトイレに行った場合や夜尿なし(起床時)の場合  
寝具のぬれ具合: 多 = シーツまでぬらした場合、 中 = パジャマまでぬらした場合、 小 = パンツのみぬらした場合

夜尿した回数 / 日

年 月

日 記

名前

(No )

		日	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
夜尿の有無 (◎、△、×)	午後	6																																			
		8	夕食																																		
	10																																				
	12	×																																			
	寝具のぬれ具合 (多、中、小)	午前	2																																		
4																																					
6			×																																		
8																																					
がまん尿 (cc)	200																																				
夕食後の水分摂取量 (cc)	300																																				
服薬・点鼻の確認	0																																				
夜尿回数	2																																				
おむつの重さ (g)	300																																				
起床時の尿量 (cc)	100																																				
一晩の尿量	400																																				

夜尿の有無：× = 夜尿があった場合、 △ = 夜尿をしたあとで、自分で目覚めた場合、 ◎ = 自分で目覚めてトイレに行った場合や夜尿なし（起床時）の場合

寝具のぬれ具合：多= シーツまでぬらした場合、 中= パジャマまでぬらした場合、 小= パンツのみぬらした場合

夜尿した回数



日

病・医院名

協和発酵キリン株式会社 / フェリング・ファーマ株式会社

KK-16-04-13933  
MIN0017C16F  
U/308CU/06/16/J  
2016年6月作成