



..... 病・医院名

夜尿症のお子さまへの 宿泊行事対策

安心して宿泊行事に参加するために

• 監修 •

ほあしこどもクリニック 院長 帆足英一 先生

保護者の皆様へ



最近では、全国的に宿泊行事が小学校の低学年から始まることも珍しくなくなってきました。幼稚園でも宿泊行事を実施している園もあります。

それに伴っておねしょが続いているお子さまとその保護者の多くが、宿泊行事への参加に躊躇するケースも増えてきたようです。宿泊行事をどう無事に乗り越えていくかが、本人のみならずご家族の大きな悩みとなっています。

日本においておねしょが続いているお子さまの割合は、年齢が高くなるにつれ減少しますが、実際に小学校3年生で約8%、小学校5年生でも約5%（1クラスに2、3名程度）いるとされています。*

いわゆる夜尿（おねしょ）は、夜間の排泄に関わる発達の遅れですから、いつかは自然に治るというお考えの方も多いと思います。

一方、小学校高学年や中学になってもまだ続いているお子さまも少なくなく、年1～2回の宿泊行事へのストレスは、いくらそのうちに治ると言われても過大なものとなっています。

治療が不要な「おねしょ」なのか、治療が必要な「夜尿症（やにょうしょう）」なのかを区別する必要があります。一般的には、小学生になっても続くおねしょは「夜尿症」という病気の可能性が高いので、医療機関の受診をお勧めします。小学校入学前であっても、お子さまの夜尿を軽くすることを希望される場合は、医療機関に相談して生活指導を受けるようにしましょう。



ほあしこどもクリニック 院長 帆足英一 先生

※出典：二木武、帆足英一他、
新版 小児の発達栄養行動、医歯薬出版、1984

楽しい宿泊行事参加に向けての夜尿症対策

宿泊行事には自信を持ってお子さまを参加させましょう

宿泊行事は、貴重な集団生活を体験するよい機会です。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、日頃からお子さまを励ますことが大切です。

お子さまが安心して宿泊行事に参加できるように

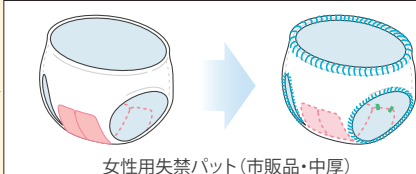
行事前に十分な治療を受け、夜尿をなくしてから参加するのが理想ですが、実際にはそうでない場合もあります。ここでは、宿泊行事が目前に差し迫っている場合と、半年、1年後のようにゆとりがある場合とに分けて、それぞれの主な対策を紹介します。

宿泊行事が差し迫っている場合

行事当日まで出来る範囲で、生活改善から治療を始めます。

- 生活指導を始める
 - ▶ 夕食時の水分摂取制限を必ず実施する。(200cc:コップ1杯以下)
- 行事参加時の対策
 - ▶ 夕食時と夕食後の水分摂取量を制限する。(200cc:コップ1杯以下)
 - ▶ 就寝前に排尿させる。
 - ▶ 担任の先生に、夜半12時半前後に、友だちに目立たないようにそっと起こしてもらい、トイレで排尿させる。
 - ▶ 朝、早めに様子を見てもらい、失敗していたら目立たないように着替えや濡れたシーツの始末をもらう。
 - ▶ 濡れやシミが目立ちにくい厚手で濃い色のパジャマを持参させる(夏も同様)。
 - ▶ 宿泊行事対応用のパンツ(下図)を作り、入浴後にはかせる。

宿泊行事対応パンツ



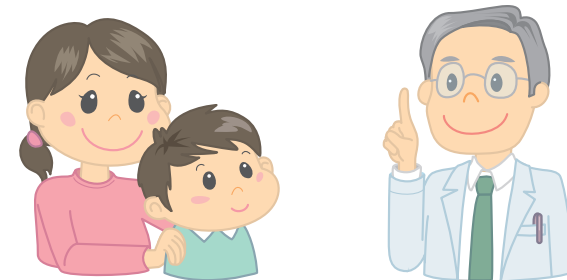
紺や黒など濃い色のブリーフ(すき間のあるトランクスは不適)を2枚用意して重ね合わせます。ブリーフとブリーフの間に市販の女性用失禁パット(中厚)を2枚ギョッと並べて、ずれないようにかがり縫いをします(ぬれそうな場所である、男児は陰茎周辺、女児は外陰部周辺を中心に)。最後にパンツの胴周り、足周りの太さにゆとりをもって2枚をかがり縫いします。立派な1枚のパンツに変身しました。これでもらしても大丈夫です。



宿泊行事までに時間がある場合

夜尿の改善に向けて、医療機関を受診して、生活指導や薬物療法を始めます。治癒するまで治療を継続します。

- ▶ まず、生活指導から開始する。
- ▶ 1~2か月(行事が差し迫っている場合は1か月後から)して改善がみられない場合には、薬物治療を始める。
- ▶ 宿泊行事への参加に向けた具体的な対策を担当と相談する。
- ▶ 効果のある薬剤と使用量を確認し、服用方法をお子さまに指導した上で持参させる。



宿泊行事参加 Q&A

Q 夏の宿泊行事と冬の宿泊行事で気をつけるポイントは違いますか？

A 夏場の宿泊行事では、熱中症などを予防するため、日中は水分補給がとても大切になります。夕方までの外での活動時にお子さまが水分を欲しがる場合には制限をせず、水分補給を促しましょう。しかし、夕食時から水分は抑制しましょう。冬季のスキー教室など、寒い時期の宿泊行事では、冷えて膀胱機能が不安定となるので、冷え対策が重要になります。寝ている間の冷えは膀胱機能の低下につながるため、温かい衣服を持たせましょう。お子さまの寝相を想定した、下着、靴下、腹巻、ハイネック、ダウンベストなどが効果を発揮します。夏冬ともに夕食後の行事でジュースなどを飲む機会がある場合には、付添いの方の力を借りて、お子さまの多飲を防ぎます。

Q 学校主催の宿泊行事ではないので、付添いの方が学校の先生ではありません。どうすればよいですか？

A 付添い予定の方がお子さまの夜尿について安心して相談できる方かどうかの判断が肝要です。付添いの方が夜尿のある子どもの対応に慣れている場合には、その方に担任と同様をお願いします。相談しにくい場合は、保護者ご自身がボランティアとして参加し、担任と同じように対応するのがベストです。保護者ご自身の参加が難しい場合でも、あきらめず「行事参加時の対策」のうち、取れる対策を取り、お子さまを行事参加に向けて励ましてください。

根本的な夜尿症治療にむけて

行事までに時間のある、なしに関わらず、行事参加時の対策は、あくまで緊急避難的なもので、夜尿の治療に向けた根本の解決策ではありません。お子さまの夜尿症が一日も早く治癒し、おさまや保護者が夜尿の不安や心配から解放されるという根本的な解決を目指しましょう。宿泊行事を治療開始の良い機会ととらえ、早めに医療機関に相談し、夜尿症の根本治療に取り組んでください。夜尿症の治療は飛躍的に進展しておりますので、お子さまの状況にあわせて適切な治療を受けられることをお勧めします。