スライド１

おもらし、夜尿症

スライド２

「おしっこ」に関することで、先生方の中にはこんなことを思ったことや困ったことはありませんか？Ａ君、いつもトイレに行きたそうにソワソワしてるなぁ。Ｂさん、さっきトイレに行ったはずなのに、また行くの？Ｃ君は、毎日オシッコを漏らしてるなぁ。修学旅行の時、夜に起こしてくださいと頼まれたけれど、Ｄさんってまだお漏らししていたんだ。など。

スライド３

昼間におしっこを漏らしてしまったり、夜尿症のある子どもたちは、普段、いろんな悩みを抱えています。

それは、学校の授業に集中できない、友達や兄弟ににからかわれる、学校のお泊り行事下着や布団を濡らして親に怒られるなどといったものです。

こうした問題が重なると、子どもたちは自分に自信がもてなくなったり、人前に出るのが嫌になったりもします。

スライド４

こうした問題を抱える子どもたちに対し、もう小学生だから自分でなんとかできるはずだろう、休み時間にちゃんとトイレに行かなかったからまた行きたくなるんだ、気合いが足りないからだ、家で夜更かししているからお漏らししてしまうんだろう、などの思い込みや、心ない声掛けをされていることも少なくありません。しかし、実は、子どもたちが悪いわけではなく、自分自身でもどうにもならない問題を抱えています。

スライド５

さて、さきほど修学旅行に行く時期になった高学年の子どもでも、夜間に起こしてほしいという悩みがあるという話がありましたが、夜尿症はどのくらいの頻度でみられるのでしょうか？このグラフは、100人中どのくらいの人が夜尿があるのかを表したものです。

小学１～２年生では、100人中10人、小学高学年でも約5人でまだ夜尿症がみられるのです。このことからも、夜尿症は決して珍しいわけではありません。

スライド６

おしっこ問題を理解するために、まずはオシッコができるしくみを簡単に説明します。

私たちのオシッコは、腎臓という臓器で作られます。できたオシッコは尿管という管を通り、うすい筋肉の膜でできた膀胱という袋にたまります。

膀胱にオシッコが満タンになると、尿道を通じ、体の外にオシッコを出します。

スライド７

膀胱にオシッコが満タンになったら勝手にオシッコが外で出されるかというとそうではなく、通常、膀胱にオシッコが満タンになったことを脳が気づいてトイレに行った方がいいよと信号を送ります。毎日、私たちはこれをあまり意識することなくしているのです。

スライド８

こんな便利なしくみが体にあるはずなのに、なぜ、一部の子どもたちには、こういったことが起こってしまうのでしょうか？

スライド９

ひとつは膀胱がすぐにいっぱいになってしまうほど、腎臓でたくさんのオシッコがつくられているかもうひとつは、膀胱が過剰に働いていることが考えられます。①の原因としては、常に腎臓でたくさんのオシッコができてしまう病気もありますが、稀です。また、水分のとりすぎも考えられますが、一般的に推奨されている水分摂取量の範囲であれば、とりすぎでオシッコの問題は起こりませんので、膀胱に注目する必要があります。

スライド10

さきほど膀胱が満タンになると頭が感じてオシッコに行きなさいという指令が出ると説明しましたが、オシッコ問題がある子どもでは、まだ満タンになっていないのにも関わらず、膀胱が働きすぎた結果、オシッコを出してしまいます。この状態を過活動膀胱といいます。膀胱の働きが過剰であると、突然、激しい尿意に襲われたり、さっきトイレに行ったばかりなのに、頻繫にトイレに行ったり、我慢できずに漏らしてしまったりします。

スライド11

その結果として、さきほぼ示したような問題が起こってくるのです。

スライド12

こうした子どもたちは、普段、足をクロスさせたり、ペニスをつかんだり、股をかかとでおさえたりする仕草をすることが多いと言われています。膀胱が過剰に働いてしまうことによる症状は、一般的に病気がない子どもでも約20%、つまり5人に1人に見られ、決して珍しいことではありません。

スライド13

昼間のオシッコ問題に関しては、

膀胱の活動が過剰であること以外にも、膀胱炎やもともと膀胱が小さくて貯めることができないことや、

心配事などがあって頻繁にオシッコに行ってしまうことがあります。

年齢があがれば、しだいに改善することもありますが、学校生活に支障をきたすことも少なくないため、一度小児科の先生に相談してください。

スライド14

では、次は夜間のおしっこ問題である「おねしょ」「夜尿症」について説明します。

スライド15

夜間にオシッコを漏らしてしまうことを、一般的に「おねしょ」と言いますが、６歳未満の子どもではおねしょがあっても必ずしも病気とは言えません。しかし、６歳になってもおねしょが続く場合に病名として、「夜尿症」と呼ぶことになっています。

スライド16

夜尿症の原因はひとつではありませんが、主なものとして①夜間の尿量が多い、②膀胱が小さい、③膀胱が過剰に活動してしまうことがあげられます。

スライド17

一つ目として、夜間の尿量が多いことがあげられます。つまり、寝た後に、腎臓でオシッコがたくさん作られてしまうと夜間に漏らしてしまうのです。オシッコがたくさん作られてしまう原因としては、ひとつは、単純に、寝る前に水分をたくさん取ってしまった場合です。もうひとつは、抗利尿ホルモンという、夜間につくられるオシッコの量を調整するホルモンが少ない場合です。

スライド18

２つ目の原因として、膀胱が小さく、膀胱にオシッコをためておくことができないため、漏らしてしまうことがあります。

スライド19

３つ目として、膀胱が過剰に活動した結果、膀胱が縮んでしまうので、オシッコを十分にためておくことができず、漏らしてしまいます。

スライド20

夜尿症は、一般的にこれらの原因が重なり、夜間にできる尿量とそれを受け取る側である膀胱とのバランスが崩れることで起こります。これらに加えて、学校の先生方に知っておいていただきたいことは、子どもたちの環境のことです。

スライド21

子どもたちの心は繊細です。最近弟や妹が生まれた、転校や進学をひかえている、学校や家庭内の問題など環境の変化による心の問題が、おしっこ問題とつながっていることもあります。そのため、おしっこの問題がある場合、いつも以上に子どもたちの心に寄り添い、身の回りのこともさりげなく聞いてみてください。

スライド22

これまで夜尿症は時期がきたら治るとされてきましたが、最近では、小学生にあがれば、積極的に治療をした方が早く治ることがわかっています。夜尿症の治療としては、これらの原因を考えながら、生活面の指導、薬物、膀胱訓練、アラーム療法など、その子にあった治療を選んでいきます。

スライド23

以上、おもらしや夜尿症について解説してきました。これらは学校や家庭での問題を解決することで良くなってしまうこともありますが、長引く場合は、やはり病院の先生への相談が必要になってきます。また、解決するまでの時間も様々で、子どもによって大きく差があります。そのため、子どもたちの周りにいるみんなが焦らず、温かく見守っていくことが大切です。