雲南病院だより

おねしょで困ってませんか？ 治療が可能です。

小児科診療科部長　樋口（ひぐち）　強（つよし）

日本人では、7歳で10%、10歳で5%におねしょがあると報告されています。5歳以上でおねしょが続けば、夜尿症の可能性があります。

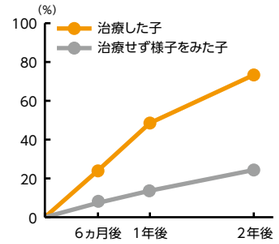
様子見でよい？

単純な夜尿症であれば、ほとんどの人が成人までに自然に治りますが、長く続くと本人も家族もつらいですよね。自尊心や生活の質の低下につながります。治りが遅いほど成人後も〝夜の尿が近い〟困りがある人が多いことや、進学率、将来の睡眠障害との関連も報告されています。

治療することで、早く治る率が上がります（下図）。本人と家族の希望があれば、小児科に相談してください。

また、単純な夜尿だけでなく、原因となる疾患が見つかることもあります。

（図）夜尿症の治癒率



参考：帆足英一、小児科臨床2012:65巻4月号

どんな治療法がありますか？

①生活改善

まずは下に挙げたポイントを実践します。

②アラーム療法

パンツに専用のパッドとセンサーを装着します。尿が出るとアラームが鳴ります。覚醒することが目的ではなく、継続することで膀胱容量が大きくなっていきます。

③内服薬

尿量を減らす薬や、膀胱の収縮性を調整する薬があります。

前向きに、根気よく

例えば、寝る前に尿意がなくてもトイレに行くことを毎日続けるだけでも、意外と大変です。

うまくいったときは、ぜひほめてあげてください。

生活改善のポイント

寝る前の水分制限　夕食が遅くなりすぎないようにしましょう。寝るまでに2時間程度空けるとよいです。夕食後は水分摂取を控えましょう。ただし、体調不良時やたくさん運動した日、暑い日などは制限しないようにしましょう。

便秘を治す　便秘があると夜尿も治りにくいです。食物繊維を摂取しましょう。治らなければ医療機関に相談しましょう。

塩分を控える　**寝る前に排尿する**　**夜中に無理に起こさない**

初診時にお伺いすること

- 生後の夜尿がない時期の有無
- 日中の失禁の有無
- 夜尿の頻度
- 便秘の有無、排便状況
- 家族の夜尿の有無
- 夕食から就寝までの時間

＊夜尿での初診は電話予約をお勧めします。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第40回：「コーヒーには健康にいろいろ良いことがある」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「コーヒーって身体に大丈夫ですか？」

コーヒーは今やお茶と並ぶぐらい、さまざまなところで飲まれています。その健康効果に関していろいろな噂があり、実際の正しいことに関してはあまり知られていません。

実はコーヒーにはいろいろな健康効果があることが証明されています。

最近の研究では良い効果として2つ。

- **朝の段階でコーヒーを2杯程度飲んでいる方々がうつ病や不安神経症になりにくいこと**
- **コーヒーを3～5杯程度飲んでいる方々の大腸癌のリスクが下がること**

が分かっています。一方で、**高血圧の方が、コーヒーを飲みすぎると高血圧が悪くなることがある**ともいわれています。

コーヒーの効果も状況に応じて良い効果と悪い効果があります。体調に合わせながら、楽しんでいけると良いですね。どんな嗜好品も一長一短ありますので、もし今楽しまれている嗜好品で健康が気になる方は、かかりつけ医や当院に気軽に相談してください。

市内各地に「ブルーサークル」が登場！

11月14日の「世界糖尿病デー」をご存じですか。この日は、世界保健機関（WHO）が「世界糖尿病デー」に指定し、各地で啓発活動が行われています。シンボルマークは「ブルーサークル」で、国際連合やどこまでも続く空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」で、「糖尿病との闘いのため団結せよ」の意が込められています。雲南市立病院でも、例年11月中は、病院ボランティアの方々に手伝っていただいた「ブルーサークル」を掲げ、啓蒙活動を行っています。今年は、さらに近隣の調剤薬局も「ブルーサークル」を掲げることで、一致団結して糖尿病治療に関わっていくことを示します。

糖尿病治療は、本人だけで戦うには限界があります。家族はもちろん、医療・介護に携わる方々と一緒になって戦うことがポイントとなります。みんなで団結して、糖尿病に立ち向かいましょう。

世界糖尿病デー
～Unite For Diabetes～
11.14

当院の糖尿病サポートチーム

住民へ糖尿病についてお話しする様子