



## おねしょの話

先月に続いておしっこの自立についての話です。昼と夜のおしっこリズムは別物です。夜の排尿は生理的な側面が大きいので、生理的な発達が整ってくることでおねしょは自然になくなります。

＊おねしょをするのは睡眠中に作られるおしっこの量と膀胱の大きさとのバランスがとれていないからだそうです



練習やしつけで、おねしょが治る訳ではありません

## おねしょ対策

◎夜中に起こしてトイレに誘わないこと

睡眠リズムを乱さないことが大切です

◎規則正しい睡眠リズムを作ること

早寝早起きと朝ごはんをしっかり食べましょう

◎水分のとり方に工夫しましょう

日中はしっかり水分をとり、夕方以降は控えめに！

◎トイレに連れて行き過ぎないこと

膀胱におしっこが溜まり、尿意を感じることも大切です



◎寒さ（冷え）対策をしましょう

寝る前にゆっくりお風呂に入ったり、布団を温めておくなど、からだを冷やさないようにしましょう

**6歳を過ぎても、毎晩おねしょを繰り返す場合、抗利尿ホルモンの分泌が十分でないことや心理的な要因、睡眠リズムの乱れからくる夜尿症も考えられます。**

**かかりつけ医にご相談ください。**



## 園医の一言

診療所では鼻水や咳の症状で受診するお子さんが多いです。インフルエンザの流行はこれからです。お子さんの体調と相談しながら、計画的に予防接種を受けましょう。

11月6日付

## おしっこの量は抗利尿ホルモンが関係しています

生後4ヶ月を過ぎると日中は起きて過ごし夜は寝る…といった生活リズムが整ってきます。寝ている間はおしっこを抑えるホルモン（抗利尿ホルモン）が分泌され、おしっこの量を制限します。

ぐっすり寝ることで抗利尿ホルモンの分泌を促します

## 膀胱の大きさは成長や発達が関係します

成長とともに膀胱におしっこを溜める量が増えていきます。膀胱に250～300mlくらい溜められるようになると、おねしょからの卒業も近いそうです。

寝ている間の膀胱は、昼間の1.5～2倍まで大きくなり、沢山のおしっこを溜めることができるそうです。（個人差があります）

ぐっすり寝ることは膀胱の発達を助けます

## パパ・ママへお願い

☆夜間起こしてトイレに誘わないでね

睡眠リズムを乱し抗利尿ホルモンの分泌が悪くなります。膀胱の訓練にもなりません。

☆おねしょしても怒らないでね

おねしょは生理的なものなので、本人の意思でどうなるものではありません。また、怒ることで子どもにプレッシャーを与えてしまいます。

☆焦らないでね

おねしょの卒業を信じて子どもの成長を見守りましょう。

☆他の子と比べないでね

成長には個人差があり人それぞれです。他の子は勿論のこと、兄弟間でも比べないでくださいね。

