



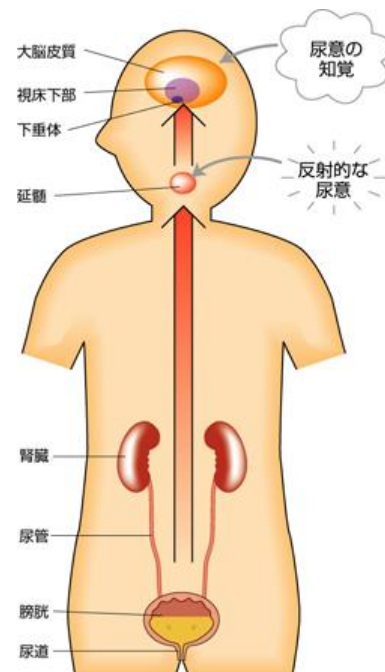
## 特集：夜尿症の不安解消

### ・うちの子まだ“おねしょ”してんですけど、大丈夫ですか？

3歳を過ぎて“おねしょ”があると、「まだオムツがとれません」年長さんになると「小学校に入学ですが、まだ“おねしょ”があるんですけど、大丈夫でしょうか？」とか、小学4年生くらいになると、「来年山の生活があるので、“おねしょ”治したいのですが。」と心配されて来院されることはよくあります。“おねしょ(以下夜尿症)”は、3歳でおよそ半分、5～6歳で約20%の子どもがあり、その内の7人に1人は毎晩夜尿をしているといわれています。まずは、神経質にならないことです。

### ・夜尿の原因にはタイプがあります。

大きく分けて二つの原因があります。寝ている間につくられる尿の量が多いために出てしまう「多尿型」と膀胱が小さかったり上手く貯めておけないために出てしまう「膀胱型」、その両方が原因の「混合型」があります。タイプによって治療も変わってくるため、タイプを知ることから始めます。



### ・夜尿症の対応と治療

昔から夜尿対策の3原則は、「起こさない・怒らない・焦らない」です。これは今でも変わりません。治療の基本は生活(睡眠)リズムを整えることです。夕方からの水分摂取は控え、寝る前には必ずトイレに行く習慣をつけましょう。「トイレに行きなさい」と促すのもやめて、トイレに自発的に行くのを待ちましょう！

小学生になっても毎日夜尿が続く場合や、小学3年生くらいになっても続く場合は、小児科を受診してください。薬の効果は、3割くらいで数か月から1年くらいかかりますが、ほとんどの夜尿症は、中学生になるころには減ってきます。また、修学旅行などどうしても失敗したくないときがある場合も、小児科医にご相談ください。

## 子どもの健康

### 一鼻血一

- ・鼻血の出やすい場所は決まっています、ちょうど鼻の穴を触っていて傷つけやすい場所です。
- ・体を起こしたまま顔を地面に向かせ、小鼻の少し上をしっかりとつまんで10～15分押さえ止血します。
- ・血液は飲み込まず吐くようにします。上を向いて寝かせないようにしましょう
- ・きちんと止血したにも関わらず、10分以上続く鼻血は小児科へ、すぐ止血はできるけど、繰り返す場合は小児科または耳鼻科を受診してください。



## 水痘ワクチン定期接種のお知らせ

- ・平成26年10月から水痘ワクチンが定期接種になることが決まりました。まだ、岡崎市の対応は決まっていませんので、決まり次第ホームページや院内掲示等でお知らせします。
- ・1歳になったら麻しん風しん混合ワクチンとおたふくかぜワクチンと一緒に接種しましょう。
- ・特に、保育園や幼稚園に入園するなどで罹りやすい場合は10月まで待たずに、1歳になったら接種しましょう。

※平成26年4月1日から消費税税率が8%に上がりますが、予防接種料金等は据え置きます。