

陽だまり^{vol.3}

2021 Autumn

特集

夜尿症^{おねしょ}について

TAKE
FREE

ご自由にお持ち帰り
ください

特集

数少ない小児腎臓専門医による 夜尿症について

日中のおむつは卒業したものの、夜間のおねしょが続く子どもは少なくありません。
劣等感を抱えて精神的な発育に影響を及ぼす可能性があります。

小児科部長 いわき たくま 岩城 拓磨

■ おねしょの原因は一般的に二つ

5歳になっても月に1回以上のおねしょが3ヶ月以上
続くことを医学的に夜尿症やにょうしょうと言います。

原因 ①

膀胱容量が小さく、夜中に作られた尿を
十分に膀胱内に留めることができない
(膀胱容量低下型夜尿症)

原因 ②

夜中に作られる尿量が多く、膀胱容量
をオーバーしてしまう
(夜間多尿型夜尿症)

両方が原因になっている子どもも沢山おり、その場合
おねしょがほぼ毎日という子が多くみられます。後に示
しますが、特殊な原因として「便秘」や「生まれつきの
腎臓病」などで治りにくいこともあります。

■ 生活習慣の改善

塩分や糖分は喉を渴かせる作用や利尿作用がある
ので、夕食時の塩分摂取や夕食後のアイスクリームや
フルーツの摂取を控えることが大事です。夕食後の水
分摂取は200ml程度にし、寝る前に必ずトイレに行くよ



うにしましょう。便秘は腸に溜まった便が膀胱を圧迫す
ることにより、膀胱容量が低下しておねしょの原因とな
ります。朝食後に便を出す習慣をつけましょう。

膀胱容量低下型夜尿症に対する治療 「アラーム療法」

水分を感知する特殊なパッドを下着と一緒に履いて、感知した情報が無線で別の器械に飛び、アラームが鳴ります。アラームが鳴ったことを確認し、子どもを起こしてトイレに連れて行き、残尿があれば出す治療法です。一晩で何回もすると寝られないので一晩一回だけ行います。治療開始直後は当然毎日のようにアラームが鳴りますが、だんだんアラームが鳴らなくなり、朝までおねしょをしなくなります。なぜおねしょが治るかは分かっていませんが、膀胱容量が大きくなり治ると考えられています。抗コリン薬という膀胱の緊張を緩めて、膀胱内に尿が貯まりやすくする薬もありますが、この薬単独で完治することは少なく、他の治療に補助的に使用することがほとんどです。

夜間多尿型夜尿症の治療 「抗利尿ホルモンの内服」

尿の生成を抑える「抗利尿ホルモン薬」を飲むことで、夜中に作られる尿を減らすことが期待できます。子どもも大人もみんな睡眠中に多く分泌されているホルモンを少し補充する治療のため、用法を守れば身体に大きな負担は掛かりません（ただし、用法や副作用に関しては小児科医に十分説明を受ける必要があります）。

効果がみられたら3ヶ月程度継続して服用後、中止しますが再燃することは少ないです。夜間多尿型夜尿症に

対してもアラーム療法で改善する場合もあるため、アラーム療法から開始することもあります。

■ 長引く場合は他の疾患の可能性

生まれつき腎臓が小さいなどの尿路奇形があるとおねしょが治りにくくなります。また非常に稀ですが、糖尿病や尿崩症^{にようほうしょう}といった水分をたくさん飲んで、尿をたくさん出すといった病気が隠れていることがあります。例えると水分を1日に3L以上飲んで、尿も3L以上出るような状態です。これらは腎臓の超音波検査や検尿によって見つけることができます。これらの病気の場合はおねしょの治療ではなく、それぞれの病気に対する治療が必要になります。意外に思われるかもしれませんが便秘も夜尿の原因となります。便秘が明らかな場合は便を出しやすくする薬を使うこともあります。

■ 怒らないことが大切

夜尿症は睡眠中に無意識におねしょをしてしまう病気です。本人の気持ちの頑張りで治すことができないため、怒られた時の気持ちのショックは計り知れず自尊心が大きく傷つけられます。決して怒らず、おねしょをしなかった時は褒めてあげてください。また夜尿症の子どもはおねしょが治らないために、普段の生活やクラブ活動で消極的になってしまう傾向があります。早期に治療することが有効なため、お困りの方は小児科の受診をおすすめします。

小児科部長 ^{いわき} 岩城 ^{たくま} 拓磨

平成14年に香川医大(現香川大学医学部)を卒業
平成17年から香川大学医学部附属病院にて勤務
平成25年から2年間、ワシントン大学に研究生として留学
平成29年4月から当院 小児科部長として勤務
専門は小児腎臓
小児科専門医・指導医、腎臓専門医・指導医

栄養士の Recipe 簡単レシピ

塩分控えめで心も身体もあったか!

管理栄養士 / 三宅 彩日



豆腐パワーで元気一杯! あなたを温める 肉豆腐

1人分の栄養素
エネルギー:255kcal
たんぱく質:19g
脂質:15g
塩分:1.5g

材 料 (2人前)

- 木綿豆腐・・・1/2丁(150g)
- 牛もも肉・・・・・・120g
- 長ねぎ・・・・・・1/2本
- えのきたけ・・・1/2袋(50g)
- サラダ油・・・・小さじ1.5
- しょうゆ・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・小さじ1
- しょうゆ・・・・・・大さじ1
- 顆粒だし・・・・・・0.4g
- 水・・・・・・200ml

作 り 方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切っておく。
(10分程度でよい)
- ② 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
えのきたけは石づきを切り落とし、お好みの量にほぐす。
水気を切った木綿豆腐は8等分に切る。
- ③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、牛肉、長ねぎを入れて炒める。
牛肉の色が変わり始めたら、**a**を入れる。
味をからませたら牛肉と長ねぎはフライパンから取り出す。
- ④ フライパンの煮汁が沸いたら、木綿豆腐、えのきたけを入れる。
- ⑤ 蓋をして中火で10分ほど煮る。
木綿豆腐をうら返して、牛肉を戻してさらに3分ほど煮たら器に盛る。

塩分控えめの Point!

- 豆腐は水気を切る事で味が染み込みやすくなり、調味料の使用を少なくできます。
またお好みで生姜や七味唐辛子を追加する事で、塩分控えめでも気にする事なく食べられます。
- 肉は一度取り出す事で硬くなるのを防ぎ、口当たりをよくします。肉豆腐は色々な具材で作る事が出来るので、忙しい方にはピッタリの料理です。

おすすめ食材

長ねぎ

長ねぎには特有の香りと辛味のもとであるアリシンという成分があります。このアリシンは血行を促進させて体を温めたり、殺菌作用や抗菌作用、疲労回復効果があります。長ねぎで病気知らずの体をつくりましょう。

小児アレルギーについて

私たちの体には「免疫」という病気を引き起こす異物(例えば、ウイルスや細菌など)から体を守る仕組みがあります。

この仕組みが、ある特定の異物(ダニやスギ花粉、食物など)に対して免疫が過剰に反応して、体に症状が引き起こされることを「アレルギー反応」といいます。

対象疾患

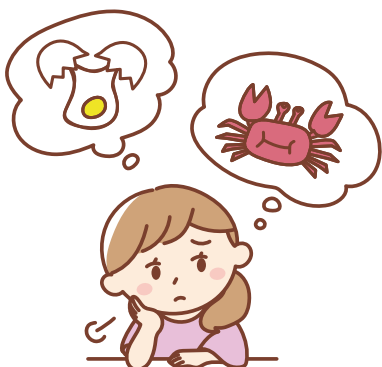
アトピー性皮膚炎

かゆみのある湿疹が慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。アトピー性皮膚炎の皮膚はバリア機能が低下しているため、外部からの刺激が簡単に皮膚の中に入ってしまう、炎症が起きて様々な症状が現れてしまいます。悪化させる要因として、黄色ブドウ球菌、ダニやカビ、汗、ペット、食事バランス、夜型生活や睡眠時間の減少、ストレスなどがあります。

治療に使われるステロイドの塗り薬は、湿疹のある部分に塗布する安全性の高い薬です。副作用で皮膚が黒くなると思われることが多いですが、これはステロイドの副作用ではなく炎症状態が続くと皮膚が黒くなるためです。必要量、決められた塗り方で使用していれば、まず副作用の心配はありません。



食物アレルギー



ある特定の食べ物を食べたり触れたりした後にアレルギー反応が現れる疾患です。食物アレルギーの原因となる物質であるアレルゲンは、主に食べ物に含まれるタンパク質で、乳幼児期には小麦や大豆、鶏卵、牛乳などが、学童期以降では甲殻類や果物、そば、魚類、ピーナッツなどのように、加齢に伴って食物アレルギーの原因が変わっていくという特徴があります。症状は、皮膚や呼吸器、粘膜、消化器、神経症状など身体の様々なところに症状が現れます。近年、食物アレルギーは原因の食物を完全に除去するのではなく、食べられる量までは食べてよいとされています。適切な食事指導により、食生活が豊かになります。

ぜん息

呼吸をするときの空気の通り道(気道)にアレルギー性の炎症があるため、さまざまな原因に対して過敏に反応して気道が狭くなって、呼吸が苦しくなる病気です。ぜん息では、気道がさまざまな刺激に対して過敏な状態になります。ダニやホコリ、タバコや線香の煙、イヌやネコの毛、ときには冷たい空気や走り回るなどの強い運動でも、気道が反応して狭くなる症状(ぜん息発作)が起きることがあります。気道が狭くなると「ゼーゼー」「ヒューヒュー」という音(ぜん鳴)が生じ、呼吸するのが苦しくなります。治療は、「症状や発

作が起きたときに狭くなった気道を広げる気管支拡張薬を使う治療」と「症状が起こらないように気道のアレルギー性の炎症をしずめる長期管理薬を毎日使用する治療」があります。また、ぜん息ではダニやホコリがぜん息発作の悪化要因として重要です。そのため、自宅の環境を整備してダニやホコリを減らすことで、ぜん息発作を起こりにくくすることができます。



曜日 月曜日午後のみ 時間 13:30~16:00 (月曜日の午後以外を希望される場合は、通常診療時間内にご相談ください。)

お問い合わせ

☎ 087-868-1551 受付窓口:小児科

BLSヘルスケア プロバイダーコース

研修報告



急変時対応のスキルを身に付けるため、令和3年8月7日、8日に坂出市立病院循環器内科部長の吉川圭先生と他4名のインストラクターを講師にお招きし、BLSプロバイダーコースを開催しました。

各部署から参加した16名はまず、成人と乳児に対するCPRのスキルについて受講。その後、救命救急の初動動作の意義・行動について座学と実技指導を受けました。院内でも毎年、心肺蘇生訓練を実施していましたが、乳児に対する心肺蘇生の講習は初めてということもあり、人形に対して大胆な行動に移せず、「そんなんじゃ死んじゃうよ」と厳しく指導される一幕も。

最後の実技・筆記試験を全員が突破し、見事BLSプロバイダーコース受講資格を取得しました。コロナ禍で学ぶ機会が少ない中、当院の質の向上につながる貴重な経験となりました。

BLSプロバイダーコースでは、全年齢層の傷病者に対する質の高いCPR(心肺蘇生法)を行うスキルを習得し、救助者が一人の場合と複数の場合のいずれにおいてもスキルを実践できるように練習します。その他に、一般の方に向けたBLS講習「ハートセイバー CPR AED コース」や医療従事者向けの「HeartCord® BLS」などがあります。

POINT

“BLS”って??

Basic Life Supportの略称で、心肺停止または呼吸停止に対する一次救命処置のことです。専門的な器具や薬品などを使う必要のないBLSは、正しい知識と適切な処置の仕方さえ知っていれば誰でも行うことができます。





香川県済生会病院

消化器内視鏡専用

緊急ホットライン

香川県済生会病院消化器内科では
地域の諸先生方や患者様との迅速・緊密な連携を目指し、
平日専用ホットラインを開設しております。

消化器内科専用連絡先 ☎ **087-868-9539**

※この番号は医療機関からの専用番号であり、患者様個人からの電話は受け付けておりません。

対応時間 月～金曜日 **8:30～17:30** (土・日・祝日を除く)

DEPARTMENTS

消化器内科

●吐血、下血 ●黄疸 ●イレウス

上記のような患者様がおられましたら、専門医師が直接対応致します。
原則、お断りいたしません。



Information 病院からのお知らせ

来院時体温測定 のお願い

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染対策として来院時に37.5℃以上の発熱、風邪症状や嗅覚・味覚異常がないか、県外への移動歴等を伺っておりますので、引き続きご協力をお願いいたします。

面会制限の お知らせ

令和2年7月22日(水)から新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入院患者さんの面会は、病院側の許可がある方のみとしています。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

病院側が面会を 許可する内容

- 手術や検査説明
- 手術や検査時の家族付添い
- 主治医からの病状説明
- 患者さんの病態に変化が生じた場合
- その他、病院が必要と判断した場合

なお、来院時とお荷物の受け渡しは、1階窓口でお声掛けください。面会の際は、以下の点をお願いしています。

- マスク着用
- 病棟にて面会簿の記載
- 面会者は18歳以上の方2名まで
- 病棟での体温チェック
- 病室入退室時の手指消毒
- マスクを外しての会話と飲食禁止

ちょっと
一息

先生からの / おすすめの本



作品名 おいかけっこでわらべうた

(文・絵) つきおか ようた 成美堂出版



紹介者
小児科医員
水尾 杏海

ねことたこがわらべうたに合わせて追いかけてっこをします。ストーリーを追いながら、あがりめさがりめ、だるまさん、てるてるぼうず、風の歌などのわらべうたに自然に触れられます。絵もとてもポップでキュートです。絵本に合わせて手遊びをしたり、隠れているたこを見つけたりと読みながら一緒に遊べるのも魅力的です。



編集後記

おねしょが病気というのを初めて知りました。お子さんがおねしょをして、つい怒ってしまったという経験がある親御さんも多いのではないのでしょうか。自身が生きて子供の頃を思い返すと「恥ずかしくてお母さんに言いたくない」「知られたら怒られる」そんな風に思っていました。あの時は怖かったなあ(笑)。

お母さんも大変だけど本人の気持ちも考えて、怒らない対応も治療の一つかもしれませんね。

編集担当者

理念

患者さまのために、地域のために、
そして職員のために存在する病院



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部
香川県済生会病院



〒761-8076 香川県高松市多肥上町1331-1
TEL.087-868-1551 FAX.087-868-9733 <https://www.saiseikai-kagawa.jp>

基本方針

- 1 思いやりを持って患者さまに尽くし、患者さまから信頼される病院となります
- 2 地域に根差し、地域の一員として認知、信頼される病院となります
- 3 高齢者医療、地域医療、がん医療、急性期医療、そして予防医療をリードする病院となります
- 4 常に変革を行い、またその能力を持つ病院となります
- 5 研究心、向上心を持ち、活力にあふれる病院となります
- 6 職員の働く環境の良い病院となります