

保護者の方へ

おねしょと、お子さんの心

おねしょは体の発達の問題ですが、続くとお子さんの自尊心（自分を大切に思い、自信をもつ気持ち）にも影響します。だからこそ、早めに一緒に治すことが心のケアにもなります。

● 子どもにとって、おねしょはとてもつらい出来事です

子どもが「つらい」と感じる出来事の順位

1. 両親の離婚
2. 両親のけんか
3. **おねしょ**

オランダの夜尿症の子どもへの調査。思春期の子では「2番目」でした（Van Tijen ら, 1998）

口には出さなくても、こんな気持ちを抱えている子は少なくありません。

- 「はずかしい」「みんなに知られたくない」
- 「自分はダメな子だ」「赤ちゃんみたい」
- お泊まり会や修学旅行を、理由をつけて避ける
- 朝、シーツをこっそり隠す。家族に言えない

研究では、おねしょのある子どもは、ない子どもに比べて**自尊心が低い**ことが繰り返し報告されています。

叱っても、治りません

おねしょは寝ている間に起こるので、本人にはどうすることもできません。叱られたり罰を受けたりした子どもは、おねしょが減らないうえに、自尊心がさらに下がることがわかっています。「わざとじゃない」「がんばりが足りないのではない」と、まず大人が理解することが出発点です。

治ると、自信は取り戻せます

治療でおねしょがなくなった子どもは、自尊心の点数が治療前より上がり、おねしょのない子どもと同じ水準まで回復することが報告されています（Hägglöf ら, 1997）。おねしょを治すことは、体の治療であると同時に、**お子さんの自信を守る治療**でもあります。

● おうちでできる「心のケア」

- ✔ **「あなたのせいじゃないよ」と言葉で伝える。**体の成長の問題で、治るものだと説明します
- ✔ **成功した朝は具体的にほめる。**カレンダーにシールを貼るなど「見える形」で
- ✔ **おねしょ以外の得意なことを認める。**自信の土台はおねしょ以外にもあります
- ✘ **叱る・罰を与える・「赤ちゃんみたい」と言う**
- ✘ **「そのうち治る」と放っておく。**毎晩の子はとくに自然には治りにくいです
- ✔ **失敗した朝は淡々と。**ため息や表情にも気をつけて、いつもどおり接します
- ✔ **「一緒に治そう」のチームに。**おむつの計測や記録を、本人も参加する形で
- ✔ **お泊まり行事の前はご相談を。**お薬などで対応できることがあります
- ✘ **きょうだいや親戚の前で話題にする・からかわせる**
- ✘ **シーツ交換を罰としてやらせる。**手伝ってもらうなら「お手伝い」として

こんな様子があれば、早めにご相談ください

- お子さん自身がおねしょを気にして落ち込んでいる、隠そうとする
- お泊まり行事や友だちの家に行くのを避けている
- つい叱ってしまう・イライラしてしまう（一人で抱え込まず、私たちにお話しください）

かつらがわキッズクリニック

TEL：075-874-4381
〒601-8601 京都市南区久世高田町376-1
イオンモール京都桂川 1階 メディモ内

参考：Van Tijen NM ら. Br J Urol 1998; 81(Suppl 3): 98-99 ／ Hägglöf B ら. Scand J Urol Nephrol Suppl 1997; 183: 79-82 ／ Theunis M ら. Eur Urol 2002; 41: 660-667 ／ NICE Clinical Guideline 111: Nocturnal enuresis (2010)