おうちでやってみよう（任意の3日間）

夜のおしっこの量（夜間尿量）のはかり方

夜間尿量がわかると、お子さんが「夜のおしっこが多いタイプ」か「ぼうこうが小さいタイプ」かがわかり、合った治療を選べます。

用意するもの

夜用の紙おむつ
この3日間だけはいてもらいます

キッチンスケール
1g単位ではかれるもの

計量カップ
ml 目盛りつき（おしっこ専用に）

この記録表
下の表に書いて受診時にお持ちください

はかり方

1. **寝る前**：新しいおむつの重さをはかってメモし、はかせます。寝た時刻も書いておきます。
2. **朝起きたら**：ぬれたおむつの重さをはかります。「朝の重さ－寝る前の重さ」が夜のおねしょの量です（1g ≒ 1ml）。
3. **起きてすぐの1回目のおしっこ**を計量カップにとり、ml をはかります。これも夜につくられた尿です。
4. **2つを足す**と夜間尿量です。夜中にトイレに起きたときは、その量もカップではかって足してください。

おむつの増えた分 ＿＿＿ g ＋ 起きてすぐの1回目のおしっこ ＿＿＿ ml ＝ 夜間尿量 ＿＿＿ ml

記録表

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿　体重：＿＿＿ kg

日付	寝た時刻	起きた時刻	寝る前のおむつ (g)	朝のおむつ (g)	増えた分 (g)	起きてすぐのおしっこ (ml)	夜間尿量 (ml)
1日目 ／	:	:					
2日目 ／	:	:					
3日目 ／	:	:					

※ 3日間は続けて行わなくてもかまいません。ふだんどおりの食事・水分で測ってください。おねしょをしなかった夜も、起きてすぐのおしっこの量を記録してください。

結果の見かた（目安）

- 夜間尿量が **「体重(kg) × 0.9 × 寝ていた時間」ml** より多い、または **250ml 以上**の日が多い → 夜のおしっこが多いタイプ（お薬が効きやすい）
- 夜間尿量は少ないのにおねしょがある → ぼうこうが小さいタイプ（アラーム療法が向いています）
- 判定はクリニックで行います。記録表をそのままお持ちください。

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