

⑧ 尿漏れ (尿失禁)



〜〜〜どんな状態？〜〜〜

こども達のトイレトレーニングは、通常 3〜5 歳までに完了すると言われていますが、なかには年長になってもなかなかオムツが外せなかったり、寝ている間に尿漏れが続くこども達もいます。小学校にあがる前は焦らずに見守っていくことが大切です。

〜〜〜原因は？〜〜〜

昼間の尿漏れでは、遊びに夢中になってトイレに行きそびれてしまう場合やトイレに行くこと自体が苦手な場合など様々な理由があります。お子さんに応じて、積極的にトイレへ行くように声掛けをしたり清潔で明るいトイレ環境を整備するなどが効果的です。

夜間の尿漏れは、寝る前の飲水量が多いことで夜間の尿量が多くなると起こりやすくなります。寝る前 2 時間程度は水分摂取を控えめにし、きちんと排尿してから寝るようにすることが大切です。また尿漏れと関連する問題の一つに「便秘」があります。バランスの良い食事と毎日の排便習慣を確立することも大切です。

一方でまれではありますが、尿漏れをきっかけにして先天性腎尿路異常（生まれつき腎臓や尿路の構造に問題がある）、膀胱炎などの感染症、慢性腎臓病などの病気が見つかることがあります。特に尿漏れに加えて気になる症状（トイレの間隔が非常に短い、排尿時に痛みがある、尿の飛び散り方が弱い、下腹部を押しながら排尿する、陰部の肌荒れがひどい、等）がある場合は、一度小児科で相談してみてください。

〜〜〜園生活ではどのように注意したらいいの？〜〜〜

まずは昼間の尿漏れの様子を観察して下さい。どのようなタイミングで尿漏れが起きているのかを把握し、比較的余裕があるうちにトイレへ行くように促してみましょう。本人の意見を聞きながら、可能であれば徐々にオムツからパンツへ切り替えていきましょう。尿漏れがあった場合にも叱責せず、また着替えの際も羞恥心を与えず、プライバシーに配慮した形でおこなうようにします。お友達の排泄の失敗が冷やかしいじめの原因にならないように日ごろから園全体で良い雰囲気を作して下さい。

夜間の尿漏れは、主に宿泊行事の際に対応が必要となります。短期間であれば、オムツで寝かせることを提案します。どうしてもパンツで寝たいお子さんには、予め引率者が夜間に起こしてトイレに連れて行くことを伝え、責任をもって起こして下さい。この際、普段尿漏れを起こす時間帯を把握しておくことで、余裕をもってトイレへ誘導することが可能ですので検討してみてください。なお、宿泊行事に夜間の尿量を減らすお薬（デスモプレシン製剤）を持参するお子さんがいた場合には、適切な使用方法を主治医に指導してもらい園でもその指示に従ってください。