








夜尿を減らすための生活改善のポイント



- ▶ 生活改善は夜尿症治療の基本となる重要なステップです。
- ▶ 生活改善の実施で、お子さまの約2～3割は夜尿をしなくなる、といわれています。

	実施項目	実施する理由・方法
<input type="checkbox"/>	規則正しい生活をする 	夜更かしや不規則な生活はおねしょを悪化させます。早寝、早起き、決まった時間の食事を心がけましょう。朝食と昼食は、しっかり食べましょう。夕食は少し控えめにして早めにとり、夕食後から寝るまでは、可能なら2～3時間あけましょう。
<input type="checkbox"/>	水分の取り方に気を付ける 	寝る前に水分を取り過ぎると、おねしょにつながります。ただし、水分はからだにとっても大切ですので、朝食と昼食ではたっぷり取ってください。昼食の後からは水分(ジュース、お茶、牛乳など)を控えめにし、夕食時から就寝まではコップ1杯(200cc)程度までの水分摂取にとどめましょう。
<input type="checkbox"/>	塩分を控える 	塩分の取り過ぎは、のどの渇きからおねしょの原因となる水分の取り過ぎにつながります。また塩分の取り過ぎは、水分を取り過ぎていない場合でも、おねしょの原因になります。
<input type="checkbox"/>	便秘に気を付ける 	便秘とは、便の回数が少ない(週2回以下)か、出にくい(出血や痛みがある)ことをいいます。便が腸に大量にある状態は膀胱などを圧迫し、おねしょの原因となっている可能性があります。食物繊維を多く含む野菜・果物・豆類・芋類などをたくさん食べることを心がけましょう。
<input type="checkbox"/>	寝る前にトイレに行く 	トイレに行ってから寝る習慣をつけましょう。布団に入り30分～1時間経っても寝付けないときには、もう一度トイレに行きましょう。
<input type="checkbox"/>	寝ているときの寒さ(冷え)から守る 	冷えは、尿量の増加や膀胱の縮小につながります。特に冬は、下着を重ね、靴下を履き、体を冷えから守り、温かくして寝ましょう。
<input type="checkbox"/>	夜中、無理にトイレに起こさない 	保護者の都合で夜中に無理にトイレに起こしても、夜尿症治療に効果はありません。ただし宿泊行事の時に、あくまで緊急避難的に夜中に起こすことは問題ありません。
<input type="checkbox"/>		