

# ケロちゃん通信

2022年 6月 第84号



ながおか医療生協  
**あたごこどもクリニック**

〒940-0038 長岡市琴平1丁目2-1 電話番号0258-36-5810  
<http://www.nagaoka-iryouseikyoku.jp/>

- ☆ さわやかな新緑の5月も終わろうとしています。梅雨の季節が近づいてきました。そのあとの暑い夏も心配ですが、今年は大雨などでの災害がでないように祈るばかりです。
- ☆ 新型コロナも落ち着いている感じです。12歳以上、18歳以上のコロナワクチン3回目もほぼ終了に近づいてきました。5歳以上の3回目追加接種がアメリカで認められたということで、近いうちに日本でも追加接種になるのだと思います。そうすると2回接種後5カ月後ということはインフルエンザワクチンの時期と重なります。またやりくりが大変になりそうで心配です。
- ☆ インフルエンザは2シーズン続けてほとんど流行はみられませんでした。今年シーズンはどうなるのでしょうか？今年も流行しないかもしれませんが、今までなかった反動でより大きな流行になる可能性もあります。そろそろインフルエンザワクチンのことも考えなければならぬ季節になってきました。
- ☆ 5月も21日(土)午後に診療を行いました。予約のみで慢性疾患の方と1歳以上の予防接種のみですが、おかげ様で予約は一杯でした。予約だけだと待合室も混み合うことなくスムーズにできました。今後とも続けていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。
- ☆ 秋くらいを目途に当院でもLineから予約がとれるように準備中です。



6月11日(土) 土曜午後外来  
 6月18日(水) 11日の代休で休診となります  
 6月の診療予定:  
 本間医師 3日午前・午後 10日午前

## 診療案内

- ・感染予防のため、発熱、かぜなどの急性疾患を主に診る一般外来と慢性疾患(感染性のない疾患や定期処方など)を診る慢性外来の診療時間を分けています。

時間	月	火	水	木	金	土
8:30	一般外来 (急性疾患)					
11:00				予防接種 (1歳以上) 慢性外来		10:30~
11:30	11:30~ 慢性外来			コロナ専用	コロナ専用	11:30~ 12:30 コロナ専用
12:00						
13:45	予防接種 健診 (1歳未満)					
14:45	予防接種 (1歳以上) 慢性外来					
15:30	コロナ専用				コロナ専用 3回目	
16:00	一般外来 (急性疾患)					
16:30 17:30		コロナ専用				

- ・一般枠内にも予防接種枠がありますので、ご利用ください。
- ・スマイリーでは、急性疾患は「一般外来」から、慢性疾患・定期処方は「慢性外来」からご予約ください。
- ・もちろん、急を要するような場合にはすぐにご連絡ください。詳しくはホームページのお知らせをご覧ください。

## 夜尿症について 2 治療

「あせらず、おこらず、おこさず」が基本的な対応法です。時間はかかっても自然になおることがほとんどです、保護者のしつけのせいで起こるわけではありませんし、もちろん本人が悪いわけでもありません。

### <生活習慣の改善>

積極的な治療の前には、まずは基本的な生活習慣の改善に取り組みます。

- \* 規則正しい生活をする
- \* 水分の取り方に気をつけ、夕食後の水分はコップ1杯程度に制限する
- \* 塩分をひかえる
- \* 寝る前にトイレに行く
- \* 夜中に起こさない
- \* 便秘に気を付ける
  - 水分制限は、部活などいろいろな事情で難しい場合もありますが、生活習慣改善の基本になります。無理に起こすのでは宿泊学習など、特別なイベントの時だけにしましょう。
  - 排尿を起床時、登校前、昼食後、帰宅後、夕食後、就寝前など時間を決めて行うのも有効です。排便も毎食後にトイレにいった排便を試みる習慣も大切です。
  - 以前よく行なわれていたおしっこがまんなどのトレーニングの効果は疑問視されています。

### <積極的治療>

生活改善で効果が見られない場合は、生活改善は継続しつつ薬物療法やアラーム療法の適応になります。治療としては最初に行うのは薬物療法が80%、アラーム療法が20%程度です。治療は数カ月以上かかりますが、1年で50%、2年で80%以上が治癒します。お泊りの機会を目標にするとよいかもかもしれません。

### ☆薬物療法

#### 抗利尿ホルモン薬（ミニリンメルト®）；

脳下垂体から分泌される抗利尿ホルモンと同じような働きをして、夜間の尿量を減少させるお薬です。尿量が多く尿比重が低い夜間多尿型のお子さんに有効です。それ以外のタイプや部活などで水分制限が難しい場合には他の治療法の方がよい場合もあります。また、水分制限をせずに使用すると水中毒（頭痛、嘔吐、けいれんなど）を起こす危険があるので注意が必要です。増量しても効果がみられないようなら、漫然と使用しないことも大切です。

月1回以下が3カ月以上つづいたら、ミニリンメントを1日おきに3カ月使用し大丈夫なら終了します。

### ☆アラーム療法：

パンツやパッドにセンサーを付け、夜尿をするとアラームが感知して、本人に気づかせる療法です。

夜間の膀胱容量が多くなり尿意で起きれるようになりますが、正確な作用機序はわかっていません。欧米では、医療機関での薬物療法の前に民間レベルで行われています。日本でも保険診療はできず個人で購入/レンタルで使用します。購入/レンタルの方法は別途説明いたします。膀胱型にも効果ありますが、本人のモチベーションだけでなくご家族の協力も必要になります。6カ月以上行わないとよくなることもあり、1、2カ月で効果がなくてもあきらめないことが大切です。それぞれ、夜尿症のタイプに応じた適切な治療を選択または併用する必要があります。

### <心への配慮>

夜尿症はこどもの自尊心を低下させ、自信をなくしたり学校生活に支障をきたす場合もあります。精神的トラウマを残さないようにする配慮が必要です。宿泊行事に参加する場合には特別な配慮が必要になることもありますのでご相談ください。

