

# 東洋医学通信

<発行元>

阪神中国医学研究所  
尼崎市長洲本通1-16-17

<連絡先>

06(6488)8149

## 夜尿症

夜尿症とは、夜尿(夜中のおもらし)が五歳以上で、一か月に一回以上、三か月以上続くものを言います。五〜九歳で1〜%、十〜十二歳で4%の子どもにあり、0.5〜数%は夜尿が解消しないまま成人に移行するといわれています。

### (原因)

膀胱が尿でいっぱいになっても尿意で目を覚ますことができない覚醒障害であることと、眠っている間に増える尿量が、膀胱に貯められる容量より多くなってしまったため、漏らしやすくなってしまふ。正常であれば眠っている間、尿の量を減らす抗利尿ホルモンの分泌が増加して昼間の尿量の約60%まで減少します。

また、自律神経の働きによって夜中には膀胱の容量も1.5〜2倍ほど増加します。これらの機能があまく働いていないためであるとも言われています。

自律神経を整え、自然治癒力を高めるのは鍼灸治療の得意分野であります。

かん虫や夜泣きを落ちつかせる小児はりは昔からある療法です。



鍼灸では、銀粒と呼ばれる耳つぼなどにも使用する、四角いシールの中に小さな粒が付いているも

のを夜尿症に効果のあるツボに貼ります。  
お子さんですので、刺激量に注意しながら、小さなお灸を握える場合もあります。

写真にあるような刺さない鍼(ローラー鍼)とよばれるもので背中や腰をさすります。

「はり」と聞くとお子さんも親御さんも怖がってしまうかもしれませんが、

実際には心地よい刺激となります。



「起こさず・焦らず・怒らず・ほめる・比べない」

### 一、規則正しい生活

早寝・早起き・決まった時間に食事をとりましょう。夕食から寝るまでは2〜3時間あけること。

二、水分は、朝と日中はしっかり取って夕食から寝るまでは、

コップ一杯程度の水分にする。  
三、喉の渇きやすい塩分は控える。  
四、便秘の改善。便秘をしていると膀胱が圧迫されやすくなるので、食物繊維(野菜・果物・豆類・イモ類)を積極的に摂りましょう。

五、寝る前にトイレに行く。

六、身体を冷やさないようにする。冷えは尿意を増やすようにするホルモンが働き、尿意を感じやすくさせてしまいます。

七、夜中、無理にトイレのため起こさない。

無理矢理に起こしてしまつて、見せかけの上で夜尿は消失しますが、睡眠リズムの乱れが原因で抗利尿ホルモンの分泌が抑制され夜間の多尿状態を固定させてしまいます。

以上の事に気を付けて、失敗しても怒らない(怒りたくなる気持ち分かりますが)逆に何もなかった時に褒めてあげてください。

鍼灸治療をよかったら試してみてください。

鍼灸師 首藤 知佳子