

11・12月の休診日：毎週日曜・月曜、11/5（火）、11/23（土）、

※年末年始：12/29（日）～1/3（金）

病院長 並木 宏文

病院からのご案内

クレジットカード決済スタート

これまで現金決済のみでしたが、2024年11月から病院でクレジットカード決済が可能となります。りゅうぎんDCなどのDCブランド、そのほかVisa、Mastercard、American Express、JCBなどが使用できるようになります。受診後の医療費の窓口支払いは、島内の方だけではなく、国内外の旅行者・観光客にとっても重要な点で、以前よりもスムーズな窓口でのやり取りが期待できます。ぜひご活用ください。

予防接種は予約が必要です (季節性インフルエンザ・新型コロナウイルス)

2024年10月1日から2025年2月28日までの間、季節性インフルエンザ／新型コロナウイルスの予防接種を行います。

ワクチン接種は予約制のため、診療日の15時から17時に病院に予約の電話（098-985-5555）をいただきますようお願いいたします。ご自身の判断と希

望に基づき接種を選択していただくようお願いいたします。

(※予防接種を行うこと自体への電話・問い合わせ・意見、誹謗中傷については、病院業務および接種をする方への行動に支障をきたす行為のため一切受け付けません)。

HPで最新情報をゲット!!

ホームページ作成後から、毎月のように更新があります。病院から発信する情報はホームページや公式LINEなどからご確認ください。携帯電話からも見られるサイト構成にしていますので、ぜひご活用ください。

《病院ホームページURL》

<https://www.kph-kumejima-jadecom.jp>

《病院公式LINE 二次元コード》



公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

「夜尿症について正しく知ろう」

「夜尿症」を知っていますか？通常、排尿が自立する2歳頃から夜のお漏らしは徐々に減り、5歳にはほぼなくなります。5歳を過ぎて月1回以上のおねしょが3ヶ月以上続くと「夜尿症」となります。夜尿症は5歳児の15%で見られますが、年齢が上がるごとに減少し10歳では5%、15歳以上では1%となります。大人になれば自然に治ると思われてきましたが、近年では成人後も夜尿症が続き困っている方がいる事がわかってきました。

＜夜尿症の原因＞

- ①夜の尿量が多い：3歳過ぎから夜間の尿量を減らすホルモンが脳から出ますが、この作用が弱いと夜間の尿量が増えてしまう。
- ②膀胱の容量が少ない：膀胱に貯められる尿が少ないために漏れやすい。「便秘」があると膀胱容量が少なくなります。
- ③夜間の睡眠が深い：膀胱が尿でいっぱいになっても、尿意を感じて目覚めることができない。

夜尿症は「自然に治るもの」「本人の意識の問題」などと思われがちですが、上記のような原因が合わさって起こるもので、決して「子どもが悪い」わけではありません。また、夜尿症の子どもはそれ自体で自尊心が低下しやすいと言われています。失敗され

ると親はつい小言を言ったり、嫌な顔をしたくなりますが、**子ども自身が一番辛い**思いをしているということをぜひ周囲の大人に知っていただきたいです。

＜夜尿症の対策・治療＞

- ①関わり方：夜中に無理やり起こさない、失敗しても怒らない、生活改善できた時に褒める
- ②生活改善：夕食後の水分は100ml以内、夕飯を早め（19時頃まで）に済ませる、毎日同じ生活リズム、便秘にならないようにする
- ③治療薬：夜間の尿量を減らすホルモンの薬、膀胱の容量を増やす薬等
- ④アラーム療法：夜間に膀胱に尿が貯まったら音で知らせて、尿意に気づきやすくする

自然に経過をみる場合と適切な治療を受けた場合では、治療を受けた方が1年後の夜尿の改善率が3倍高いことがわかっています。病院では夜尿症のタイプを調べ、生活改善対策や、その子に応じた内服治療等を行なっていきます。「小学生で夜尿が毎晩ある」「高学年で夜尿がある」という場合には、ぜひ一度小児科に相談しにきて下さい！

