

小児科だより vol.103

夜尿症のアラーム療法

2025.4.1 発行

こんにちは。暖かい日が徐々に増え、この便りが皆様のもとに届くころには桜の季節が到来し、新入園や新入学といったシーズンに入っているのではないのでしょうか。現在、小児科外来では、例年この時期に流行するヒトメタニューモウイルス感染症、RSウイルス感染症など、特異的な症状を持つ患者さんを見かけるようになってきました。咳や鼻水が長く続き、咳込み嘔吐や喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）を伴うことがあります。無事に就園や就学を迎えることが出来るように、この機会に手洗いやうがいといった、基本的な感染症対策を再確認しましょう。



夜尿症、いわゆる『おねしょ』について、過去の小児科だより（vol.22）で、自然歴、分類、具体的な対処法（治療法）についてお話しさせていただきました。今回は、治療法の中でその中心的な存在となる、『アラーム療法』についてお話しさせていただきます。

簡単にいうと、夜尿をすると水分を感知してベッドサイドのアラームが鳴り、お子さんが目を覚ます、というものです。センサーを下着やオムツに装着し、有線または無線でアラームが鳴る設計になっています。なぜ効果を発揮するのか、明確な答えは今のところありませんが、以下の三つの要素が重要と考えられています。1) 膀胱充満感とアラーム音が結びつけられることで膀胱括約筋収縮と覚醒の両者が膀胱充満感に対する条件付け反応として出現する『古典的条件付けトレーニング』2) アラーム音という嫌悪刺激を膀胱括約筋の収縮と覚醒によって回避する『回避行動学習』3) 夜尿を治すという目的のもと、成功したときは保護者が褒めるというような『正の強化』を中心に行う『オペラント条件付けトレーニング』、いずれも言葉使いが難しいのですが、その有効性に関しては、数多くの論文によって証明されており、副作用に関しても内服治療に比べて少ないことがわかっています。

具体的な手順としては、夜尿と同時にアラーム音やバイブレーションが作動し、お子さんが起きます（自分で起きられないときは、可能であれば保護者が起こす）。可能なら残りの尿を我慢してトイレで排尿させます（トイレに行けなければ、おむつでの排尿も許容）。一晩に1回のトレーニングが基本のため、一度アラームが鳴った後は機器をオフにして朝まで眠ります。基本的に失敗しても毎日繰り返してトレーニングを行います。効果実感までに通常は6週間程度かかるとされ、効果があれば最低3か月程度は続行する必要があります。

なお現在、日本ではアラーム療法は保険診療として認められていないため、購入費用など自己負担が発生します。過去の小児科だよりもご覧いただき、興味をお持ちの方は、小児科外来にご相談ください。