

保育参観資料

2019,12,14

- 園からのお知らせとお願い
- すくすく講座「子どものおしっこ」

私、失敗
しないので♪



みどりの風こども園ひろた

排尿機能の発達

レベル1 反射的排尿

胎児期～0歳

自分の意志に関係なく1日10～15回程度の排尿がある

1歳前後

回数が減り1回あたりの排尿量が増える（50ml→80ml）が、この時期はまだ膀胱と脳の連動は十分に確立していない

排尿機能の発達

レベル2 随意排尿の確立

1歳半～2歳過ぎ

膀胱と脳の伝達経路の形成が盛んになり（左右の
大脳半球の機能統合：歩行可能）、畜尿機能が
確立し、トイレ誘導が可能になる

トイレトレーニング開始の適期

排尿機能の発達

レベル3 随意自排尿の確立

2歳過ぎ～3歳過ぎ

脳の高次機能が発達し、膀胱十萬を感じてもトイレに行くまで排尿を我慢でき、適切な場所に到着後に速やかな排尿が可能になる

さらに、大脳皮質で“尿もれ”の不快感を知覚できるようになる

排尿機能の発達

レベル4 昼間の尿禁制の獲得

3歳過ぎ～

脳の高次機能が十分に発達することで、寒さやストレスなどにも影響されず、昼間の尿失禁が完全に消失し、日中の尿禁制が獲得される

高次機能の成熟が遅れている、何らかの障害が認められる場合は、4歳以降でも尿禁制の獲得が得られない

排尿機能の発達

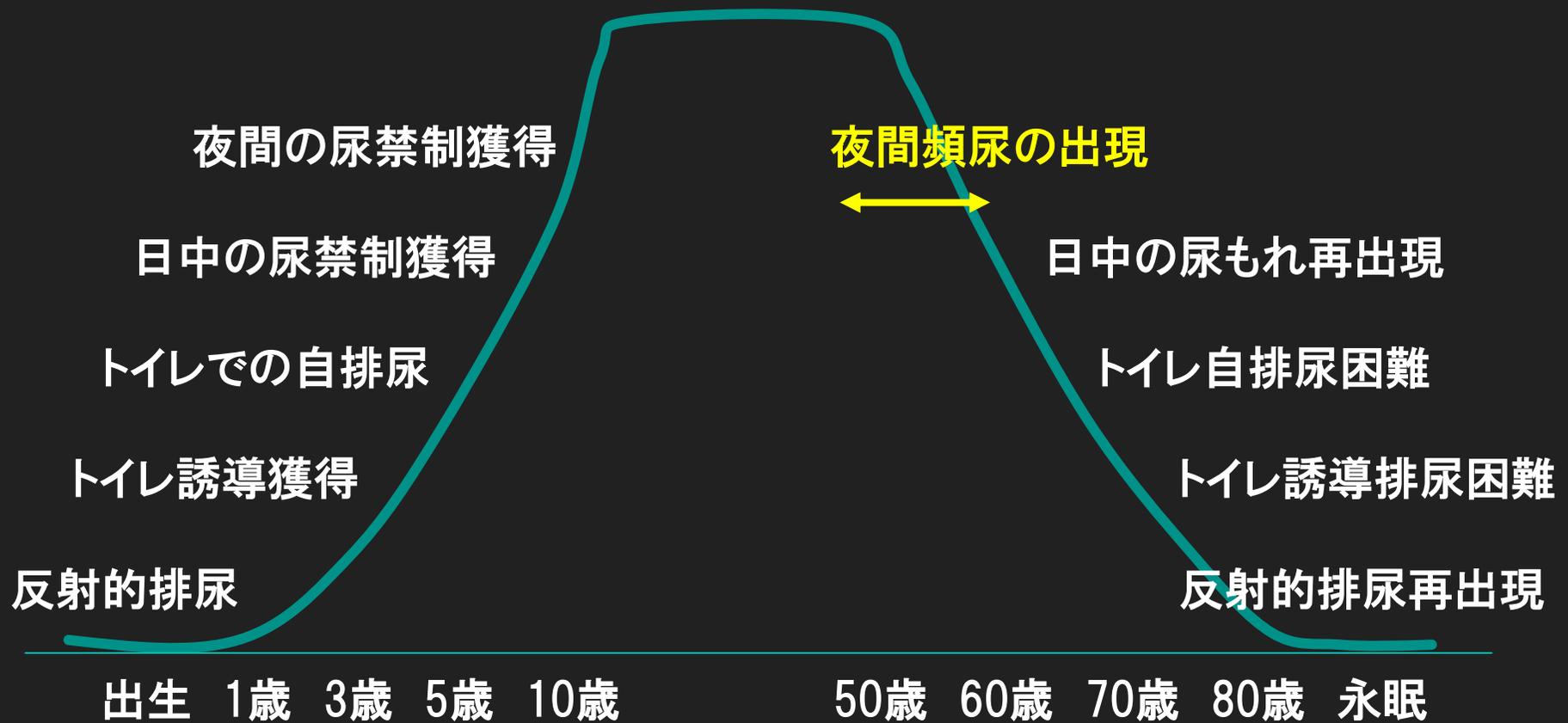
レベル5 夜間の尿禁制の獲得

4～5歳以降

睡眠パターンも安定し、体内時計によるサーカディアンリズム（概日リズム：眠りと目覚めのリズム）も確立するため、夜間の尿禁制が獲得され、夜尿（おねしょ）がなくなる

サーカディアンリズムや反射的括約筋収縮が成熟しないと5歳以降でも夜間の尿禁制が獲得されず「夜尿症」となる（15～20%）

一生涯の排尿機能の推移



頻尿について ※頻尿＞8回/日

3つの原因

- 1) 1日の水分摂取量が多すぎる（**飲水過多**）
飲料水への執着が強い、常に一気飲みする
- 2) **心理的ストレス**がある
トイレに行かないと落ち着かない
失敗したことがトラウマになっている
- 3) 膀胱の容量が小さい
尿を十分に貯められない
過活動膀胱がある

飲水過多への対処法

飲み物に注意

冷たい飲み物、カフェイン入りのお茶、
ジュースを避ける

飲み方に注意

小さな容器・コップで
常温のものを（氷は入れない）

体の異変に注意 → 次のスライドで

飲水過多による体の異常に注意

1. いつものどが渴いていて、頻繁にトイレに行く（行きたがる） → 糖尿病？
2. 汗が多く、急に水分をととても欲しがるようになった → バセドウ病？
3. 尿がいつも薄くて、身体の成長も早い → 腎不全・腎臓病？

心因性頻尿への対処法

対処の基本

好きなだけ、好きな回数、トイレに行かせる原因となった失敗や何かのきっかけがあれば十分に配慮してあげる
通常は数週間から2か月ほどで改善するので、本児・保護者に説明して安心させる

心の異変に注意 → 次のスライドで

心因性頻尿時の心の異常に注意

1. 表情が暗かったり、いつも心が沈んでいませんか？ → 虐待？
2. 物事への執着が強くなったり、もめ事が増えていませんか？ → 発達障害？
3. 母子関係など家族関係には問題がありませんか？ → 母親へのDVや家庭内トラブル？

過活動膀胱への対処法

過活動膀胱

子どもの6~7%、ありふれた病気
急激な尿意とトイレ前などでの尿失禁が主体

※両親のどちらかに頻尿などの症状がある場合の子どもに多い

対処法

行動療法：定期的なトイレ誘導、水分摂取制限

排尿指導：しっかり出し切る・我慢しない練習

薬物療法：抗コリン薬、ベータ3作動薬

トイレトレーニング開始の目安

- 1) 一人で歩けるようになる
- 2) 排尿間隔が最低90分～120分は空いている
- 3) 排尿間隔が2～3時間くらいになると始めやすい
- 4) おまるやトイレに関心がある
- 5) 「おしっこ」を自分から伝えることができる

※開始時期の見極めが大切。保護者の意志や都合ではなく、子どもの発達状態をよく見て始める

トイレトレーニングの準備

- 1) おまるや小児用便座などを用意する
- 2) トイレトレーニングに関する情報を得る
- 3) 親や兄弟の排尿を見ることを許可する
- 4) モデル化するために人形を使用する
- 5) 子どもが理解しやすい言葉を使う
- 6) 頑張った時や上手くできた時のご褒美を用意する

トイレトレーニング開始にあたり

- 1) 個人差がある（時間がかかる）
- 2) 同じ場所、同じ方法で（一貫性が重要）
- 3) 上げ下げしやすいゆったりした衣服で
- 4) ご褒美の方法を決める
（シール、おもちゃ遊び、お菓子等）
- 5) 一日の水分摂取量を増やす
- 6) トイレに誘導する時間を決める
- 7) 一定の休憩時間を設ける（こだわりすぎない）

トイレトレーニング STEP 1

1日に6回以上、おまるや補助便座を使ってトイレに誘う

最初は1日に1~2回から

無理強いはしない

決まった時間・場所・方法で

特に決まった場所に行く習慣づけが重要

トイレトレーニング STEP2

布や紙のトレーニングパンツをはかせて過ごす

トレーニングパンツは1日8枚ほど
おしっこで濡れた不快感を学ぶことも重要
不快感を感じさせたくえでトイレに誘導することを繰り返す

トイレトレーニング STEP3

裸で過ごしたり、お風呂でおしっこが出る感覚をつかむ

濡れた感覚だけでなく、視覚的にもおしっこをわからせる方法

初めて自分の尿を見た時の子どもは驚くものの、次第におしっこをしたくなると股間を覗き込むようになる

トイレトレーニング STEP4

うまくできた時だけでなく、たとえ失敗しても、
たくさん褒めてあげる

失敗しても「おしっこを教えることができた時」
は「えらいね」とたくさん褒める

『褒める道具やグッズ』も用意するとさらに良い

トイレトレーニング STEP4

うまくできた時だけでなく、たとえ失敗しても、
たくさん褒めてあげる

失敗しても「おしっこを教えることができた時」
は「えらいね」とたくさん褒める

『褒める道具やグッズ』も用意するとさらに良い