



スマイル! こども日誌

病・医院名

フェリング・ファーマ株式会社 / 協和発酵キリン株式会社

KK-16-07-15168
MIN0057B16H
U/207AK/08/16/J
2016年8月

もくじ

おねしょで悩むお子さまとそのご家族の方へ	P3
おねしょの原因は？	P4
おねしょと夜尿症の違いは？	P5
夜尿症治療の流れについて	P6
夜尿を減らすための生活改善のポイント	P7,P8
夜尿症治療の種類について	P9~P12
お泊りの時の対策は？	P13
医療機関を受診する目安は？	P14
ダイアリーの記入方法	P15,P16



一人で悩まないでかかりつけ医に
相談してください。
やにょうしょう
夜尿症は治療で早く治せる可能性があります。
特に修学旅行など宿泊行事を
ひかえている方は早めにご相談ください。



監修：おねしょ卒業！プロジェクト委員会

(敬称略 五十音順)

池田 裕一	昭和大学藤が丘病院 小児科 准教授	内藤 泰行	京都府立医科大学大学院医学研究科 泌尿器外科学 講師
榎本 信哉	えのもとクリニック 小児科 院長	西 美和	広島赤十字・原爆病院 小児科
大友 義之	順天堂大学医学部附属練馬病院 小児科 先任准教授	羽田 敦子	公益財団法人田附興風会医学研究所 北野病院 小児科 部長
河内 明宏	滋賀医科大学 泌尿器科学講座 教授	服部 益治	兵庫医科大学 小児科学講座 教授
白柳 慶之	医療法人社団 佐々木クリニック 泌尿器科・小児泌尿器科 院長	藤永 周一郎	埼玉県立小児医療センター 腎臓科 科長
田中 幸代	関西医科大学 小児科学教室	松山 健	公立福生病院 院長・小児科
津ヶ谷 正行	大野泌尿器科 理事長 / 院長	村杉 寛子	東京女子医科大学病院 小児科 非常勤講師 / 天正堂クリニック 院長
津留 徳	つるのぼるクリニック 院長	吉田 茂	医療法人葵鐘会 副理事長 / CMIO

おねしょで悩むお子さまとそのご家族の方へ

おねしょはありふれた子どもの症状です。

性格や育て方は関係ありません。

精神論・根性論でどうにかなるものでもありません。

大切なことは「焦らず、怒らず、ほめる、比べない」です。

お子さまやご自分を責めないでください。

そして、約束が守れたり、おねしょがなかった日はしっかりと「ほめて」あげましょう。

本人の治そうという意欲と

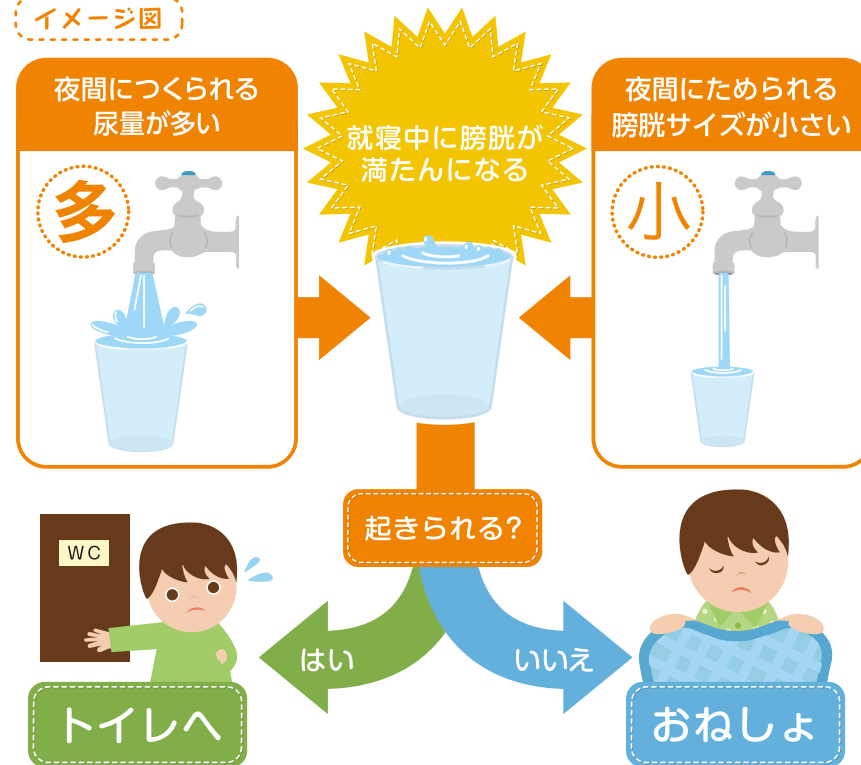
保護者の協力が何より大事なのです。



おねしょの原因は？

おねしょは、夜寝ている間につくられる尿の量と、尿をためる膀胱ぼうこうの大きさとのバランスがうまくとれていない場合に起こります。眠っている間につくられる尿の量が多すぎたり、膀胱へ十分尿をためられないと、おねしょの原因になります。

イメージ図



check!

寝ている間の尿量(夜尿)が多くなりますので、夕食後から寝るまでの間は水分をひかえることが重要です。

また、水分を取りすぎていなくても夜尿が多くなる場合があり、尿量を減らす働きがある「抗利尿ホルモン(バソプレシン)」の分泌量が少ないことが原因の1つです。

おねしょと夜尿症の違いは？

5歳未満の子どもではおねしょ（「夜尿」ともいう）があっても必ずしも病気とは言えませんが、5歳を過ぎても月に1回以上で3カ月以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。

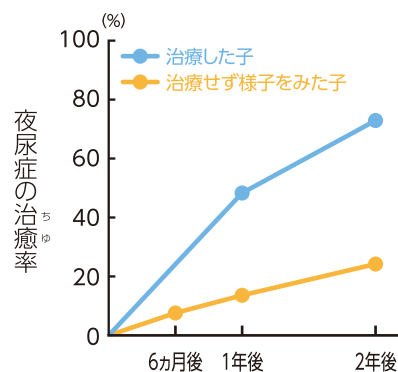
「夜尿症」は、5歳で5人に1人（約20%）、小学校高学年/10歳でも20人に1人（約5%）ぐらいにみられます。金子一成、小児科診療：11（69）1437-41, 2014

一般的には小学生になっても「夜尿」が続く場合に「夜尿症」の治療が行われています。



「夜尿症」は治療で早く治せる可能性があります

医療機関で適切な診断や治療を受けることで、2～3倍治る率が高くなることが知られています。



帆足英一、小児科臨床 2012;65 (4), 931-939

check!

夜尿症によってお子さまが自信をなくし、学校生活や心理面に影響を与えることがあります。他の病気がかくれていることもあるので、小学校に入学してもおねしょが続くようなら積極的に医療機関に相談しましょう。

夜尿症治療の流れについて

- ▶ 夜尿症治療の基本は、生活改善に取り組むことです。この取り組みは、お子さまの約2～3割が生活改善の実施のみで夜尿をしなくなる、と言われるほど重要です。
- ▶ ダイアリー（日誌）に、生活改善の状況、毎日の夜尿の有無などを記録し、生活改善に取り組みましょう。
- ▶ 夜尿症が2週間～1カ月にわたる生活改善の実施でよくならない場合、夜尿症のタイプに応じて、お薬による治療や夜尿アラームを用いた治療を検討します。

先生と一緒に夜尿をしなくなるというゴールを目指しましょう。

医療機関

初回
受診
尿検査

生活改善

ダイアリー（日誌）記録

評価期間の目安

- 生活改善：2週間～1カ月
- 治療：2週間～3カ月

評価

有効

無効

生活改善継続

治療開始

主な治療法

薬物療法・アラーム療法

評価

有効

無効

治療継続

治療
（治療の
ゴールへ）

専門医へ
（必要に応じて）

吉田 茂、Pharma Medica 2014; 32 (11), 95-98より改変

夜尿を減らすための生活改善のポイント

- ▶ 生活改善は夜尿症治療の基本となる重要なステップです。
- ▶ 生活改善の実施で、お子さまの約2～3割は夜尿をしなくなる、といわれています。



	実施項目	実施する理由・方法
☐	規則正しい生活をする 	夜更かしや不規則な生活はおねしょを悪化させます。早寝、早起き、決まった時間の食事を心がけましょう。朝食と昼食は、しっかり食べましょう。夕食は少し控えめにして早めにとり、夕食後から寝るまでは、可能なら2～3時間あけましょう。
☐	水分の取り方に気を付ける 	寝る前に水分を取り過ぎると、おねしょにつながります。ただし、水分はからだにとっても大切ですので、朝食と昼食ではたっぷり取ってください。昼食の後からは水分(ジュース、お茶、牛乳など)を控えめにし、夕食時から就寝まではコップ1杯(200cc)程度までの水分摂取にとどめましょう。
☐	塩分を控える 	塩分の取り過ぎは、のどの渇きからおねしょの原因となる水分の取り過ぎにつながります。また塩分の取り過ぎは、水分を取り過ぎていない場合でも、おねしょの原因になります。
☐	便秘に気を付ける 	便秘とは、便の回数が少ない(週2回以下)か、出にくい(出血や痛みがある)ことをいいます。便が腸に大量にある状態は膀胱などを圧迫し、おねしょの原因となっている可能性があります。食物繊維を多く含む野菜・果物・豆類・芋類などをたくさん食べることを心がけましょう。
☐	寝る前にトイレに行く 	トイレに行ってから寝る習慣をつけましょう。 布団に入り30分～1時間経っても寝付けなときには、もう一度トイレに行きましょう。
☐	寝ているときの寒さ(冷え)から守る 	冷えは、尿量の増加や膀胱の縮小につながります。 特に冬は、下着を重ね、靴下を履き、体を冷えから守り、温かくして寝ましょう。
☐	夜中、無理にトイレに起こさない 	保護者の都合で夜中に無理にトイレに起こしても、夜尿症治療に効果はありません。ただし宿泊行事の時に、あくまで緊急避難的に夜中に起こすことは問題ありません。
☐		

☒ のついたところを特に気を付けましょう。P.17以降の「ダイアリー」を記録しながら生活

改善に取り組みましょう。先生と約束した実施項目が他にあれば、各自で記入しましょう。

夜尿症治療の種類について

日本夜尿症学会「夜尿症診療ガイドライン」(2016年)より

お薬で治療を始める前に、まず生活指導をしっかり守ることが大切になります。

です。その上で、薬物治療やアラーム療法を受ける



薬物療法

夜尿症のおくすりはいくつかあり、
使い分けたり併用したりします。
詳しくは、医師や薬剤師などにご相談ください。

① 抗利尿ホルモン薬(内服薬／外用薬(点鼻薬))

体内で尿の量や水分を調節しているホルモン(バソプレシン)と同じような作用があり、尿を濃縮してその量を減らすはたらきがあります。

② 抗コリン薬(内服薬／外用薬(貼付薬))

膀胱の緊張を取ることで、収縮がおさえられ、尿をためやすくするはたらきがあります。

③ 三環系抗うつ薬(内服薬)

抗利尿ホルモン薬、抗コリン薬などで効果が不十分な場合に使われることがあります。

④ 漢方薬など

お子さまがもつ症状に合わせて、漢方薬を用いることがあります。



夜尿症治療の種類について

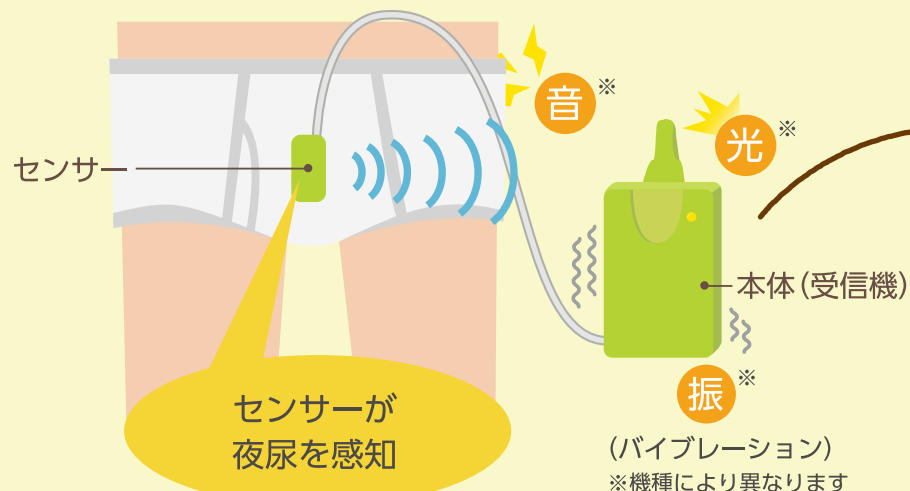
寝る前にお子さまのパンツに小さなセンサーをつけることで、これにより睡眠中の膀胱容量が増え、より多くの尿を溜められる

夜尿でパンツがぬれるとアラームが鳴ります。ようになると考えられています。



アラーム療法

- 1 : センサーの先端をパンツが最初にぬれそうな場所(前面中央)にはさむ。(汗でしめる場所はさける)
- 2 : 本体(受信機)をパジャマの襟元につける(本体が無線タイプの場合、ご家族の近くにも設置できます)
- 3 : アラームがなったら起きて自分でアラームを止める
(お子さまがアラームで起きられない場合は、ご家族の協力が必要です)
- 4 : 起きてトイレに行ってもよく、自分でアラームを止められるお子さまはそのまま眠り続けても良い



アラーム療法のコツ

- アラーム療法は少なくとも6週間は続けます。平均3ヵ月位、毎晩装着します。
- アラーム療法はすぐに効果があらわれるとは限りません。そのため、お子さまやご家族の治りたい・治してあげたいという強い気持ちが必要です。
- 一晩に数回おねしょをしてしまう場合は、最初の1回だけは起きてトイレに行き、その後はアラームをはずして寝ます。(2回目以降はアラームをつけず起こさない)
- オムツが必要な場合は、アラームを装着したパンツの上にはかせます。

お泊りのときの対策は？

宿泊行事には自信を持ってお子さまを参加させましょう

宿泊行事は、貴重な集団生活を体験するよい機会です。たとえ夜尿が毎晩続いていても、安心して参加できるよう、日頃からお子さまを励ますことが大切です。

また、十分な時間的余裕をもって治療を受けるのが理想ですが、夜尿が治らない状態でお泊りが予定されている場合には、生活改善に取り組み、当日は担任の先生にも協力してもらい、市販のおねしょパンツなども利用し、楽しいお泊りとなるように乗り切りましょう。

〈生活改善を始める〉

● P7～8をご参照ください

〈宿泊行事参加時の対応〉

- 夕食時と夕食後の水分摂取量を制限(約200cc:コップ1杯以下)
- 就寝前の排尿と、夜中に起こしての排尿
- 濡れやシミが目立ちにくい黒・紺などの濃い色のパジャマの持参
- 市販のおねしょパンツの利用
- 担当の先生や、付添いの方への協力依頼



医療機関を受診する目安は？

夜尿症は、医療機関で治療できる病気です。下表を参考に医療機関への受診を考慮しましょう。なお、昼間におしっこやウンチをもらすことがある場合には、年齢や夜尿日数に関係なくお近くの小児科もしくは泌尿器科の医療機関(病院、診療所)を受診しましょう。

● **ご本人やご家族の悩みが深ければ、
年齢・程度にかかわらず、医師に相談しましょう**

(参考)	おねしょに加え 昼間におしっこ / ウンチをもらす	おねしょのみ	
		ほ ぼ 毎 晩	数回 / 週
5-6 歳 (未就学児童)	医療機関を 受診	*生活習慣の 見直し	*生活習慣の 見直し
小学校 1-2年生	医療機関を 受診	医療機関を 受診	**生活習慣の 見直し
小学校 3年生以上	医療機関を 受診	医療機関を 受診	医療機関を 受診

【注】1～2カ月間、生活習慣の見直しに取り組んでも、夜尿の状況に改善がなければ、医療機関の*受診も考える(**受診しましょう)

【参考】国際小児禁制学会(ICCS)などの国際ガイドラインでは、夜尿症は5歳以上で、夜間睡眠中の尿漏れが月に数回以上継続している場合とされる。

服部益治、診療と新薬:52(1):3-7,2015

「ダイアリー」の記入方法

毎日の夜尿の有無、ぬれ具合、生活改善への取り組みを記録しましょう。

記入方法

夜尿が無かった日には、シールを貼りましょう。やる気や自信につながります。

夜尿があった場合は、そのぬれ具合を選択して下さい。

パンツがぬれる程度
(おむつの重さが軽い) → 少量

パジャマまでぬれる程度
(おむつの重さが中程度) → 中等量

シーツまでぬれる程度
(おむつの重さが重い) → 多量

おむつの重さを記録して下さい。

週ごとの夜尿の日数(しずくマークが残っている数)を記入して下さい。
P31,p32のグラフをつけてみましょう。

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の無かった日には、シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) ★ パジャマ(中程度) ★ シーツ(重い) ★			起床時の尿量 ml	排便の有無	水分の調節	夕食の時間 就寝時間	お薬 夜尿アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
(月)		☐ パンツ ☐ 軽い ☐ パジャマ ☐ 中程度 ☐ シーツ ☐ 重い	おむつ ☐ 軽い ☐ 中程度 ☐ 重い	g	ml	☐	☐	:	☐ ☐	
(火)		☐ パンツ ☐ 軽い ☐ パジャマ ☐ 中程度 ☐ シーツ ☐ 重い	おむつ ☐ 軽い ☐ 中程度 ☐ 重い	g	ml	☐	☐	:	☐ ☐	
(水)		☐ パンツ ☐ 軽い ☐ パジャマ ☐ 中程度 ☐ シーツ ☐ 重い	おむつ ☐ 軽い ☐ 中程度 ☐ 重い	g	ml	☐	☐	:	☐ ☐	
(木)		☐ パンツ ☐ 軽い ☐ パジャマ ☐ 中程度 ☐ シーツ ☐ 重い	おむつ ☐ 軽い ☐ 中程度 ☐ 重い	g	ml	☐	☐	:	☐ ☐	
3/4 (金)		☒ パンツ ☒ 軽い ☐ パジャマ ☐ 中程度 ☐ シーツ ☐ 重い	☒ おむつ ☐ 軽い ☐ 中程度 ☐ 重い	g	ml	☒	☒	:	☒ ☐	
(土)		☐ パンツ ☐ 軽い ☐ パジャマ ☐ 中程度 ☐ シーツ ☐ 重い	おむつ ☐ 軽い ☐ 中程度 ☐ 重い	g	ml	☐	☐	:	☐ ☐	
(日)		☐ パンツ ☐ 軽い ☐ パジャマ ☐ 中程度 ☐ シーツ ☐ 重い	おむつ ☐ 軽い ☐ 中程度 ☐ 重い	g	ml	☐	☐	:	☐ ☐	

① 夜尿の日数 3 / 週

お薬の名前

起床時の尿量を記録して下さい。

P7、P8の通り、1日の水分の取り方を調節することができたら、☑を付けて下さい。

お薬を服用した日、夜尿アラームを使用した日に☑を付けて下さい。

その他には下記の項目などを記録して下さい。
・アラームが鳴った時刻
・治療内容の変更 ・気づいたこと など

記入例

使用したお薬の名前を記入して下さい。

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

① 夜尿の日数

/週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

② 夜尿の日数

/週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

③ 夜尿の日数

/週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

④ 夜尿の日数

/週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
／ (月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑤ 夜尿の日数

／週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
／ (月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
／ (日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑥ 夜尿の日数

／週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑦ 夜尿の日数 / 週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑧ 夜尿の日数 / 週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間	お薬 ✓ 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑨ 夜尿の日数

／週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間	お薬 ✓ 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑩ 夜尿の日数

／週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑪ 夜尿の日数

/ 週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間 就寝 時間	お薬 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

⑫ 夜尿の日数

/ 週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間	お薬 ✓ 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

13 夜尿の日数

/ 週

お薬の名前

月日 (曜日)	夜尿の有無 夜尿の 無かった日には、 シールを貼ろう	ぬれ具合と夜尿量 パンツ(軽い) → 少 パジャマ(中等量) → 中 シーツ(重い) → 多	起床時 の尿量	排便 の有無	水分 の調節	夕食 の時間	お薬 ✓ 夜尿 アラーム	その他 ・治療内容の変更 ・アラームが鳴った時刻 ・伝えたいこと など
/		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(月)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(火)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(水)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(木)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(金)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(土)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	
(日)		☐ パンツ ☐ パジャマ ☐ シーツ	☐ おむつ ☐ 軽い ☐ 中等量 ☐ 重い g	ml	☐	☐	☐	

14 夜尿の日数

/ 週

お薬の名前

グラフをつけてみよう

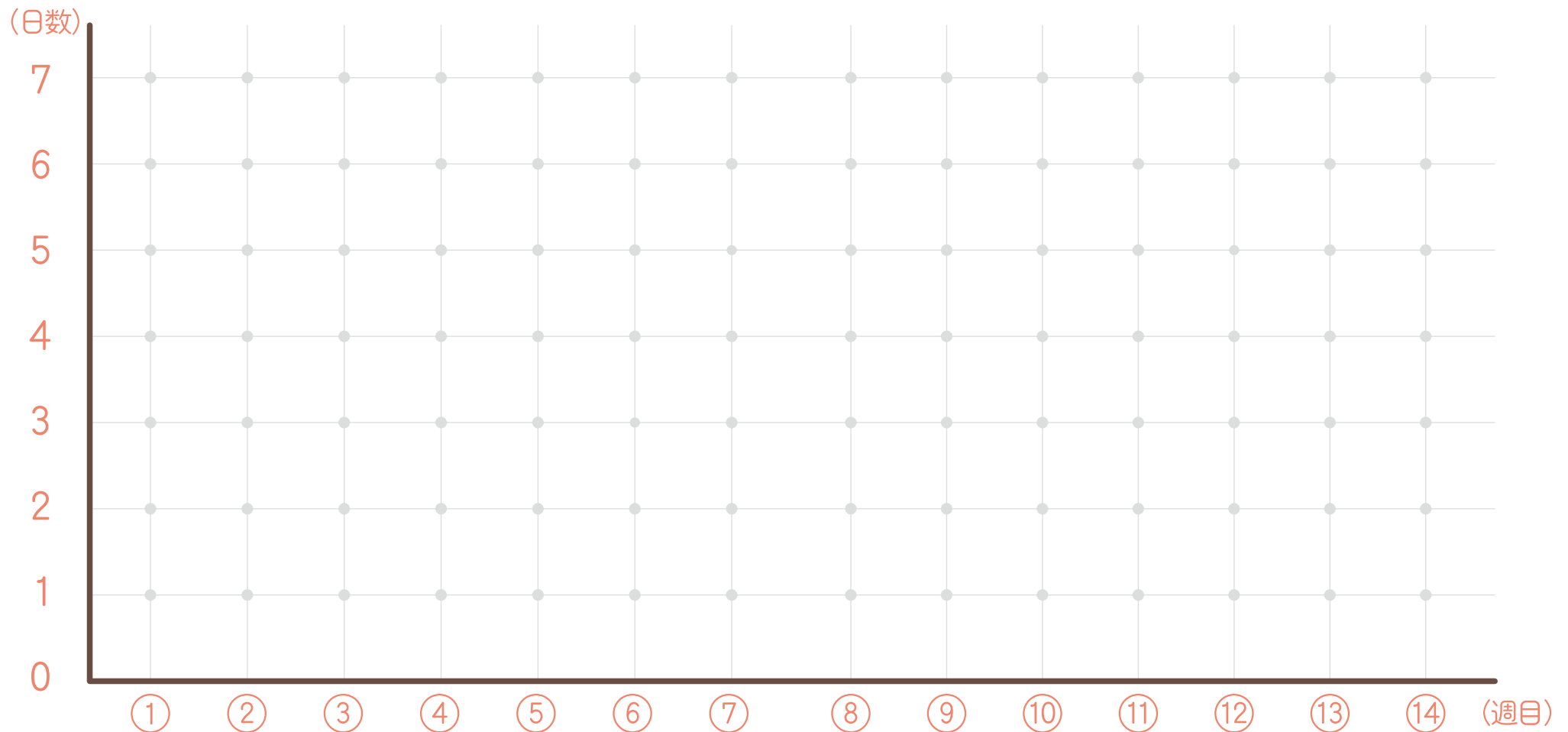
ダイアリーで記録した週ごとの「夜尿の日数」に黒丸を付け、夜尿の日数が変わっていく様子を時間の経過とともに確認

グラフを作成してみましょう。
することができます。

週番号

① 夜尿の日数 / 週

ダイアリーページ下部の「夜尿の日数」記入欄の週番号に合わせ、記録して下さい。



MEMO

