

排泄とは不快を快にすること。

赤ちゃんが生まれてしばらくはおしっこやうんちが出ることをうれしく思えていたのに

成長するにつれていろいろな悩みが出てきて、快な排泄が親子で不快になることも……

ひとりで悩まないで一緒に悩みを話して少しホッとしてくださいね。

■おしっこについて



大脳皮質

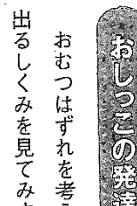
「おしっこをしたい」と感じるところ

脊髄神経

大脳からの「おしっこを出せ」という命令が、再びここを通って膀胱へ

腎臓

おしっこが作られるところ

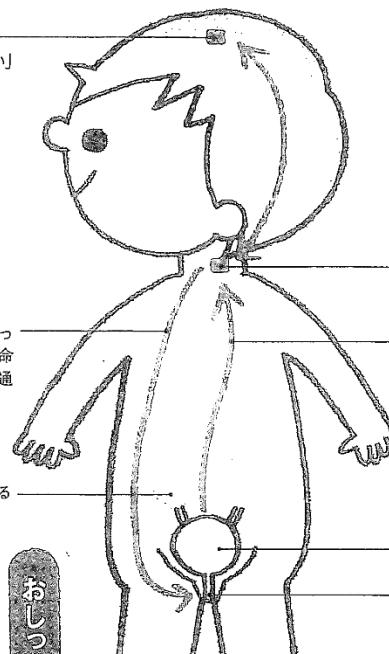


おむつは必ずを考える前に、まずはおしっこの出るしくみを見てみましょう。
おしっこは腎臓で作られ、膀胱に送り込まれます。膀胱でおしっこがたくわえられるのですが、あふれそつになると「膀胱におしっこがたまつたよ!」という情報が、背中の脊髄神経を通して、まず、脳の入り口にある延髄というところまで伝わります。さらに大脳にまで届いて、そこではじめて「おしっこしたいな」という尿意を感じるのです。尿意を感じることによって、私たちはガマンをしたり、大急ぎでトイレに行ったりするわけです。『おしっこしたいな』と感じるには、こういった神経が発達することが必要なのです。

「おしっこが出る」感覺のメカニズム

腎臓でつくられた尿は膀胱に送られ、一定量以上たまると膀胱壁が排尿の必要性を感じ、膀胱から神経・脊髄そして延髄・視床下部を経て大脳皮質へと伝わる。これがいわゆる「尿意」である。

この膀胱からの発信は、神経系の発達とともに、1歳ごろ、大脳皮質まで届くようになる。「尿意の自覚」はこれによって成立する。それ以前の乳児の場合、膀胱壁が感知した「尿意」が大脳皮質に届く前に脊髄の反射によって排尿が行われる。つまり、「おしっこが出る」と思う前に尿が出ててしまう。自分では“出そうと思っていないのに出ちゃう”のである。



延髄
反射的におしっこを出すところ

脊髄神経
膀胱に「おしっこがたまつた」という情報がここを通って脳へ

膀胱
おしっこがたまるところ
尿道
おしっこが出る

さっき「おしっこない?」「トイレ行く?」と聞いたのに、すぐあとに
③「おしっこ!」もしくは、おもらし…
親「なんでさっき行かないの!?」「もう少し早く教えて!」と言っちゃいますが、実はこんな理由が!

子どもの膀胱の特徴

もう一つ、大人と子どもの大きな違いは膀胱そのものである。個人差は大きいが、大人の膀胱の大きさは平均約500mlなのに対して、乳児で40~50ml、2~3歳児で50~100mlである。子どもの膀胱は、その時の都合に合わせて少量でも排尿するということは不可能で、一定量の尿がたまないと排尿できない。さらに、膀胱内に一定量の尿がたまつたら長くがまんすることができないことも特徴である。大泣きしたりなど、何かの拍子に腹圧がかかって本人の意志とは関係なく出ることもある。

おむつはずれの「3つの条件」

大脳皮質が発達してきたかどうかは、目で見ることはできません。子どもの心身の成長から、おむつはずれ開始にふさわしい時期なのかどうかを見極めなければなりません。それには、次の3つの条件を目安にするとよいでしょう。

1

ひとりで歩けるようになった

あんよができるということは、おしっこがわかる準備ができたということ。左と右の脳のバランスがとれて、大脳皮質が二本足の人間的なレベルに発達してきたことを意味しています。歩けるようになって足腰もしゃかりしてきたら、おまるやトイレに座っておしっこをすることができる段階になっているとも考えられます。



3

おしっこの間隔がある程度あくようになった

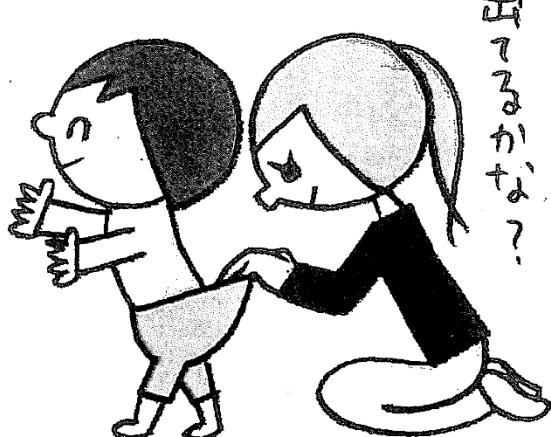
1歳半くらいのころに、1と2の条件がそろう子は多いようです。2つの条件をクリアできたら、最も大切な条件が控えています。これが「おしっこの間隔を見極める」ことなのです。おしっこの間隔がある程度(目安としては、1時間半～2時間くらい)あくことがあれば、膀胱にたくさんのおしっこをためられる、無意識ながらもおしっこをガマンできるようになっているということになるのです。



2

言葉をある程度理解し 数語は話せるようになった

言葉を理解できないと、「チー出る?」といった言葉掛けをしても意味をなしません。また、少しでも言葉を使うことができないと、子どもから「おしっこをしたい」という意思を伝えることができません。言葉をある程度自分のものにして、人とのコミュニケーションをとれるということが、おむつはずれにとって重要なのです。あんよが早くても、言葉がまだ出でていない段階では、スタートとしては早すぎるということになります。



何歳になったからスタートとか、よその子が始めたからなどの理由で始めても子どもに準備ができていなければうまくいきません。周りよりおむつはずれのスタートが遅くてもそれぞれの子どもに適したタイミングで始めるのが何よりも大切！！急がば回れ、結局はそれがゴールへの近道なのです。

○おしつこのおむつはずれ

ステップ①：おむつをはく

ステップ1：生活の節目でオマル。トイレに誘う

朝起きた時、食事の前後、昼寝の後、おやつ前後、入浴前、就寝前など

ステップ2：排尿3感覚を大切に

おしつこのジャーと出た「チイ出る感覚（放尿感）」

オマルにたまつたおしつこを目で見て確認する「チイ見る感覚（視覚的感覚）」

母親の「チイでたね」という声かけを耳にする「チイ聞く感覚（聴覚的感覚）」

ステップ3：昼間のおむつをはずしてみよう

トイレやオマルに誘って、1日のうち半分ぐらいおしつこができるようになったらパンツにしてみましょう

ステップ4：自分から「おしつこ！」と言ってくれのを待とう

おむつはずれまでもう少し！トイレやおまるでおしつこできるようになったらがサインです。すぐにトイレやおまるに誘わば、様子を見て待ちましょう。

おもらしも貴重な体験（膀胱がいっぱいギリギリの感覚を体験）。

*子どもが使いやすい便器（オマル）を用意する。子どもに合ったものを選びましょう。

Ex) 小さな便座、登り台、明るい清潔なトイレ、自分でドアの開閉ができる

おむつはずれなのです。
おむつはずれなのです。

おむつはずれは、おむつの時代には体験できない3つの「おしつこの感覚」＝「チー感覚」をはぐくむものです。

この3つの感覚を、何度も繰り返し同時に経験するうちに、子どもはおしつこの感覚を学んでいきます。

おしつこはひとりでに出てしまつていいのです。この過程こそがおむつはずれなのです。

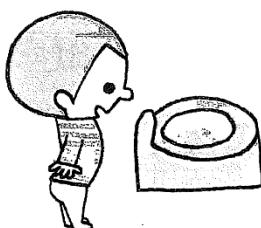
排尿3感覚を大切に



1

「チー出る」感覚

ジャーとおしつこが出る放尿感などの生理的な感覚を認識する。



2

「チー見る」感覚

自分のおしつこを目で見て確認し、視覚的に理解する。



3

「チー聞く」感覚

お母さんが「チー出たね」と言葉がけすることで、自分が見たものとチー、あるいはおしつこの言葉が結びつく。

■おねしょ（夜尿）について

○おねしょについて

膀胱が大きくなるか尿の量が減るかして、膀胱と尿量のバランスがとれた時がおねしょの卒業

① 寝入りばなおねしょ

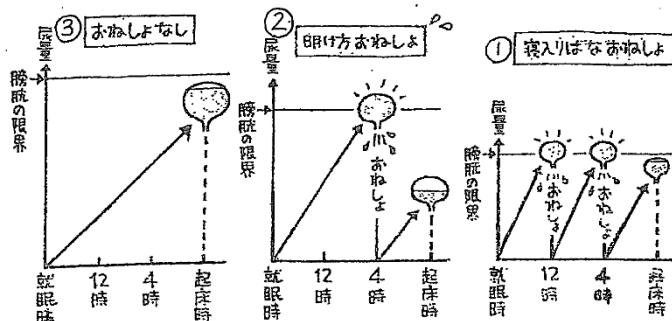
入眠してから2時間半ごろにするおねしょ。膀胱が小さく、膀胱の大きさに対して睡眠中に作られるおしつこの量が多いので、何回もおねしょをしてしまう。

② 明け方おねしょ

明け方近くになってするおねしょ。膀胱が大きくなっているが、睡眠中に作られるおしつこの量を十分にためておけるほどではない。

③ おねしょなし

朝までおしつこをためておけるぐらい膀胱が大きくなっている。



○おねしょの原因と対策

①状況：おしつこがためられない

原因：膀胱が小さい

対策：膀胱の機能を高めるためにも夜間は起こさない

②状況：おしつこの量が多い

原因1：抗利尿ホルモンの分泌が少ない→対策：睡眠をしっかりとる

起こさずぐっすり眠る

原因2：水分をとりすぎている→対策：食事の時間や一日の中での水分の取り方に工夫

汁物、果物、食事も塩分うす味（早めの夕食）

風呂上がりの水は100cc以下または冰をぬめる

原因3：体が冷えている→対策：風呂上がりは体を冷やさない。クーラー、扇風機に注意

寒い時期はぬるい湯にゆっくり温まる。布団を温める

おねしょの頻度から見た心配度

	毎晩2回以上 (寝入りばなと明け方)	毎晩1回 (明け方)	1週間の半分 (明け方)
4~5歳	生活のくふう	身体の未発達	心配なし
6~7歳	小児科へ	生活のくふう	生活のくふう
8~10歳	小児科へ	小児科へ	生活のくふう
10歳以上	小児科へ	小児科へ	小児科へ

★ポイントは焦らず、怒らず、起こさず、比べない

おねしょはしつけでは治りません！小学校低学年まではOK！

■ うんちについて

○ うんちのおむつはずれ

ステップ1：まずはうんちをすることを覚える

うんちが出る前を感じて顔をしかめたり、「うーん」といきんだりしてうんちを出すことができるようになれば第一段階終了！

★トイレやオマール以外のところでしても叱らないで！

ステップ2：「うんちが出たね」と声をかけてあげよう

「うんちをすることは良いこと、気持ちいいこと」という感覚を育もう

ステップ3：うんちの出そうな時=いきみの動作などを見せたらトイレやオマールへ

★ポイントは誘い方が重要！騒いだり、慌てたりせずそっとトイレやオマールへ誘いましょう！誘うのは朝食後（食事後）が効果的！！

おしっこはうまく行くのに、なぜうんちはパンツ…？

おしっこはトイレができるのにうんちだけはパンツやおむつという子が多いと思います。

「パンツにうんち」について以下の原因が考えられます。

)スタイル：家庭のトイレ（ほとんど洋式）で何も使わず大人の便座に座らせたり、小児用便座を使っていませんか？

この時に足が床についていないと上手にいきめません。

足置きがついているタイプ、オマールに変えて様子を見ましょう。

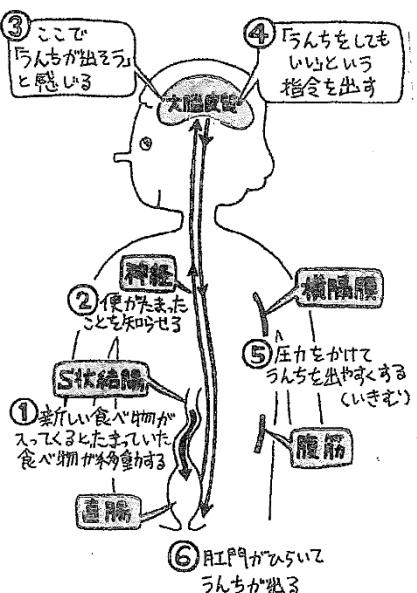
)場所見知り：子どもがいきんだ時に大声でびっくりさせたり、失敗した時に叱りすぎていませんか？

うんちをすることはできているが、あとは「場所」だけの問題。ついつい叱りますが、うんちをしたことをほめてあげましょう！

場所見知りの問題は自然と解消していくものです。

)うんちのかたさ：硬すぎると、いきんでもなかなか出ないので排便のリズムが崩れがち。

その為、いきみやすい場所でいきんでパンツの中うんち…となることもあります。生活リズムを整え、食事を工夫し、外遊びをいっぱいして筋肉を鍛えましょう。



★ポイントは叱りすぎは逆効果！

なかなか上手くいかない時は思いきって中断しても大丈夫！

あと戻りしても焦らないで！

一度出来ていれば大丈夫です！

■便秘について

2～3日にするっと出れば大丈夫です。とても硬くて出す時に痛みを感じたり、コロコロしていたり、痛くて我慢して食欲が落ちたり……このような症状は便秘と言えるでしょう。便秘がおねしょの原因になっていることもあります。

便秘解消の向けて

- ・朝起きたらコップ1杯の水を飲む
- ・身体をたくさん動かす
- ・登園前にトイレの時間を確保する（行きたい時に行けない状況が便秘への悪循環になりやすい）

参考文献

- ・やさしいおむつはずれ 赤ちゃんとママ社
- ・おしつこうんちどうしてる？ 草土文化
- ・エビートで「こども排泄の自立と保育」 ひとなみ書房
- ・新おねしょよんかこわくない 小学館
- ・子どもの便秘には今すぐなあせ 主婦の友
- ・月刊 クーヨン 2019年8月号 クレヨンハウス