

夜尿症改善について

まず夜尿症を3つのタイプに分類します

- (1)骨盤と背骨の歪みから、膀胱への神経圧迫による場合
- (2)精神的な場合
- (3)(1)と(2)の複合タイプ〔神経圧迫+精神的なもの〕



(1)尿は膀胱という袋に溜まり、ある程度溜まるとその情報を骨盤からの運動性の神経を介して背骨の中の脊髄を通り、脳に情報伝達をします。それが尿意です。尿意を感じるとトイレに行き、尿を漏らさないように締めている、膀胱括約筋を緩め、排尿します。

この膀胱括約筋は自律神経にも支配されていて、通常睡眠時は括約筋を締めるように人間の体はプログラミングされています。そのため成人は基本的に夜尿をしません。

多くの場合、夜尿症の原因は膀胱への神経圧迫によるものであり、神経の圧迫が膀胱括約筋への働きを低下させる原因となります。

(2)精神的夜尿症

夜尿症は病気ではありませんし、神経の働きが少し良くない事で起こりますが、周りの友達はいない、上の子の時はもうしてなかったのに、など比較をしてしまう事で本人がプレッシャーに感じてしまう事が多くあります。

親御さんが「失敗」「またダメでした」「夜の飲み物は控えたのに」など否定的な言葉を使ってしまうとさらにお子さんはプレッシャーに感じ、自信を無くし塞ぎ込んでしまいます。

かく言う私自身も小学校3年生くらいまで夜尿をしており、「恥ずかしい」「人には言えない」と自分自身を追い込んでいましたが、両親が楽観的でしたので救われました笑

なので、おねしょしてしまった事を責めず、おねしょなかった日の事を全力でほめてあげてください。

当院にも、施術を受けて夜尿症が良くなった子はたくさんいます。また、施術させていただいた事がきっかけで、泌尿器科疾患が早期に発見できた事もありました。

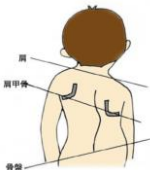
姿勢のチェックや簡単にできる体操と同様にお気軽にご相談ください。

また、無理に夜中にトイレに行かせようと起こすのは絶対にやめてください。

発育盛りの子供は深い睡眠をとっているのが当たり前です。成長発育には深い睡眠が欠かせません。夜中に無理やり起こしておしっこをさせるのは良い方法ではありません。

最後に、5歳では7~8人に1人、10歳でも20~30人に1人はおねしょをします。

身体の成長と共に自然に治りますので、けっしてあせらずに



左右の高さが違うのは歪みの簡単な判別方法です。
お気軽にご相談ください。

まきの整骨院

板橋区仲町14-6 風の子保育園となり

TEL03-3956-7223 予約優先

院長 牧野考将(カイロプラクター・柔道整復師)

小児の夜尿症、股関節開排制限、ママさんの骨盤矯正など、お気軽にご相談ください。