

### おねしょと夜尿症

川口市立医療センター ありじしょうへい  
小児科 有路 将平



睡眠中に無意識にオシッコをすることをおねしょとも、夜尿ともいい、「5歳以降で1カ月に1回以上の夜尿が3カ月以上持続する」と夜尿症と診断されます。頻度は小学校入学時点で約10人に1人と決して珍しいものではありません。夜尿症は症状が長引くと本人の自尊心を低下させたり、家族もストレスを感じ生活の質を損ないかねないものですが、いつでも相談すればよいのか分からないという声をよく聞きます。

夜尿症の原因は一つでなく主に①夜間の尿量が多い②ぼうこうの大きさが小さい③睡眠中に尿意を感じて目覚めることができないことなどが背景にあるといわれています。

「そのうち治るもの…」以前はそのような考えで放置されることもあったかもしれませんが、確かに成長とともに自然に治る傾向があります。しかし、現在は夜尿症の治療法が確立されているため、治療を受けることで早く治すことができます。また、夜尿症の中には他の病気が隠れていることもあるため、それらの心配がないことを確認するためにも、医療機関を受診することが望ましいです。

治療は生活習慣を改めることで改善する場合がありますが、数カ月以上の期間が必要になることも多く、家族が協力して治療を継続する必要があります。適した治療は個々で異なるため、状態を把握し適切な治療を選択することが早期解決にとって重要です。

本人や家族が夜尿で悩んでいるのであれば、5～6歳を目安に一度小児科医にご相談ください。

### 熱中症を予防しましょう

熱中症は、高温多湿の環境や激しい運動により、体温調節ができないことで起こります。7～8月にかけての梅雨明けの時期や、特に暑い日は注意が必要です。適切な対策をして、熱中症を予防しましょう。



#### 熱中症予防のために

- 1. こまめに水分・塩分を補給する**  
喉が渇く前にこまめな水分補給を心掛け、大量の汗をかいたら塩分補給も忘れずにしましょう。アルコールやカフェインは水分補給には適しません。
- 2. エアコンを上手に利用する**  
室内でも熱中症になることがあります。エアコンや扇風機などを適度に利用しましょう。
- 3. 暑さを調節できる工夫をする**  
綿や麻などの通気性の良い生地や、吸水性・速乾性に優れた下着を選ぶなど暑さを軽減できる工夫をしましょう。また、帽子や日傘を使って直射日光を避けましょう。
- 4. 暑さに負けない体づくりをする**  
日頃から、バランスの良い食事や十分な睡眠をとるなど、体調管理に努めましょう。
- 5. 「おかしい」と感じたら病院へ行く**  
目まいや頭痛、吐き気などの症状があり、「おかしい」と感じたら涼しいところで休憩し、良くならないときは、医療機関を受診してください。自力で動けない場合は、すぐに救急車を呼んでください。  
高齢者や乳幼児、持病のあるかたは熱中症になりやすい傾向にあります。自分だけでなく、周りの人の体調にも気を配り、声を掛け合って熱中症を予防しましょう。

## イベントスケジュール

→2・3ページ **7月**

**13日(金)～22日(日)**  
SKIPシティ国際Dシネマ映画祭2018  
場SKIPシティ、MOVIX川口

**21日(土)**  
かわぐち環境フェスタ2018  
場リサイクルプラザ

→21ページ  
**21日(土)・22日(日)**  
ホテル観賞の集い  
場グリーンセンター

→12ページ  
**21日(土)～25日(水)**  
川口市平和展  
場中央図書館、メディアセブン

→4・5ページ **8月**

**4日(土)・5日(日)**  
中核市 川口 第40回たたら祭り  
場オートレース場とその周辺

→12ページ  
**9日(木)**  
第29回川口市青少年ピアノコンクール本選  
場リリア・音楽ホール



## 本物のサンバを求めて

サンダンサー **江連 敦子**さん  
元舞

日本から遠く離れたブラジルで、毎年開催されるリオのカニバル。ラテンのリズムに乗って3千人の大隊列が会場を熱気の渦に巻き込む。「スタートラインに立つと、チームへの感謝の気持ちで涙が止まりません」と笑顔で語る。父がサンバチームに所属したのがきっかけで、9歳からサンバを踊り始めた。たたら祭りや浅草カニバルなど、数多くのイベントに参加し、サンバを踊るのが当たり前の生活だった。

高校卒業間際には、知人の誘いや本場のサンバを見たい一心で、単身ブラジルへ。サンバの練習やショーを食い入るように見たが、実力の差は歴然。「自分のサンバは偽物だと痛

感し、ショックでしばらく踊れなくなるほどでした」と当時を語る。しかし、この経験を糧に大好きなサンバを諦めずに続けた結果、帰国後には周囲から踊りが変わったと言われるように。その後、テレビや有名アーティストのライブにも出演し、全国を飛びまわるようになった。  
仕事とサンバの両立に忙しい日々を送っていたが、前回は見られなかったリオのカニバルを自分の目で見るため仕事を辞め、2013年に再度ブラジルへ。現地ではいくつもの縁が重なり、見るどころかその年のカニバルに花形ポジション「パシスタ」として出場した。「まさか出場できるなんて思いもしなかった。さまざま

