

## 自分の意志でおしっこする能力を育てよう！

〈排尿の自立と過程〉

| 年 齢              | 1 日の尿量          | 膀胱にためられる量     | 排尿回数        |                        | 排 尿 の 仕 方                                                             | 親 の 役 割                                                               |
|------------------|-----------------|---------------|-------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 新生児              | 50<br>～300cc    | 30<br>～50cc   | 13 回        | 反射的に尿を出す<br>(生きる脳)     | 膀胱に一定の尿がたまると自動的(反射的)にでる。                                              | 清潔の快さを教え、清潔感を身につける時期。おむつ交換は子どもの排尿にあわせて行う。                             |
| 1 歳              | 300<br>～700cc   | 200cc         | 10<br>～13 回 |                        | 膀胱に一定の尿がたまると尿意を感じるが、がまんできない。尿をもらしてから教える。尿意を教えるのは1歳半頃から。               | おしっこの合図をキャッチする(する前、した後もぞもぞする、手や目の動きが止まるなど)。子どもの排尿感覚を知る。               |
| 1 歳 8 カ月<br>～2 歳 | 700<br>～900cc   | 250<br>～400cc | 10 回        | 自分の意志で尿を出す訓練<br>(考える脳) | 排尿間隔が2時間位あくようになる。尿意を感じてもしばらくがまんでできる。出る前の尿意を感じて知らせようになる。               | 「おしっこ感覚」をつかめるようにする。「して、見て、聞いて」。排尿が予測される時間にトイレに誘ってみる。日中はおむつからパンツにしてみる。 |
| 2 歳半             |                 |               |             |                        | 膀胱に一定の尿がたまっているときには尿意も分かり、がまんでできるので、腹圧をかけて自分の意思で尿をだすことができる。昼間は失敗しなくなる。 | 夜間のおむつをはずす。                                                           |
| 3 歳半             |                 |               |             |                        | ひとりで排尿ができ、夜間も失敗しなくなる。                                                 |                                                                       |
| 4 歳半             |                 |               |             |                        | 尿量の多少にかかわらず、自分の意志で尿を出すことができ、中断することもできる(大人と同じ機能になる)。                   |                                                                       |
| 5 歳              |                 |               | 8～9 回       |                        |                                                                       |                                                                       |
| 大人               | 1000～<br>2000cc | 500cc         | 5～7 回       |                        |                                                                       |                                                                       |

## 自分の意志で、排便できる能力を育てよう！

〈排便の自立と過程〉

| 年 齢          | 便の性状                                                                                                  | 大腸の長さ | 腸管の通過時間  | 排便回数                                                 |                                                  | どんな力がついていく？                                                                                      | 親の役割                                      |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 新生児          | 水様便<br>泥状便                                                                                            | 3m    | 5～8 時間   | 2～10 回                                               | 反射的に便を出す<br>(生きる脳)<br><br>自分の意志で便を出す訓練<br>(考える脳) | 生後 6 カ月頃までは、直腸にウンチがたまると反射的に排便する。授乳期の子どもは消化にかかる時間も短く、回数も多いのが特徴。「いきむ」動作も見られない。                     | おむつ交換は、子どもの排便に合わせて行う、清潔の快さを分らせていく。        |
| 6 カ月         | 有形便                                                                                                   | 4m    | 10～14 時間 | 2～3 回                                                |                                                  | 離乳食を食べるようになると、消化にかかる時間も少しずつ長くなって、うんちは水分が少なくなり固まってくる。この時期は、排便の時に反射的に腹圧をかける動作（顔を赤くしていきむ）を見ることができる。 | 「うーん、うーんね」「ウンチね」など声かけをして、排便を意識づけさせることが大切。 |
| 1 歳          |                                                                                                       |       |          | 1～2 回                                                |                                                  | 自分の意志で便を出す訓練<br>(考える脳)                                                                           | 肛門や膀胱の括約筋の働きと、大脳の神経の結びつきが出来る。             |
| 1 歳 8 ヶ月～2 歳 | ウンチの回数も減り、排便のリズムもできてくる。便意も感じられるようになり、無意識のうちに「いきむ」動作でウンチをしているのがわかるようになる。ただし、便意を感じても意識的にがまんするのはまだまだ難しい。 |       |          | 便意を感じているようなら、トイレに誘ってみましょう。                           |                                                  |                                                                                                  |                                           |
| 3 歳          | 硬便                                                                                                    |       |          |                                                      |                                                  |                                                                                                  | 便意を感じてもすぐに排便せず、トイレまでがまんできるようになる。          |
| 4 歳 6 カ月     |                                                                                                       |       |          | 排便の自立。手を上手に使う機能も発達し、排便後パンツを汚さないようにおしりを拭くこともできるようになる。 |                                                  |                                                                                                  |                                           |
| 大人           |                                                                                                       | 6～7m  | 24 時間    | 1 回                                                  |                                                  |                                                                                                  |                                           |

〈からだの仕組み〉

