

# ドライ マウス 通信 vol. 17

2009

## CONTENTS

### 特集

薬に頼るその前に  
ストレス性ドライマウス対処法

### トピックス

あるドライマウス患者友の会会員の挑戦

### ご案内

ドライマウス講習会・ドライマウス患者友の会

## 特集

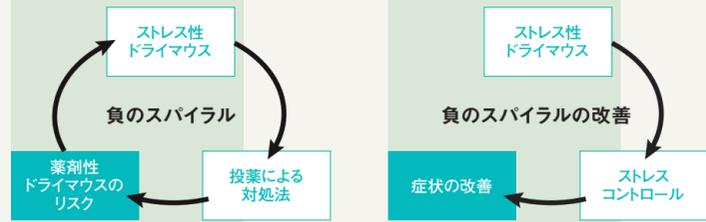
# ストレス性 ドライマウスを 考える

複合的な要因から引き起こされるケースが多いドライマウス。中でも、ストレスを原因とするドライマウスは、ドライマウスに悩むすべての方が抱えているとも言われ、これまでは主に薬剤による対処法が用いられてきました。しかし、前号でご紹介したように、ストレス性ドライマウスを緩和するための向精神薬は、薬剤性ドライマウスを引き起こす可能性もはらんでいます。症状を緩和するための対処法が新たな症状を生む“負のスパイラル”を引き起こさないためにも、今号では、薬剤を使用する前にぜひ試みていただきたい、心理学的なストレスコントロールについてご紹介します。医療従事者の方は日々の診療に、受診者の方も毎日の暮らしに、ぜひご活用ください。

## ドライ マウス とは？

口腔乾燥症。ここ数年、中高年の女性を中心に患者数が急増しています。ある広告代理店が実施した2万人を対象とした調査※によると、49%が症状を自覚しており、これは人口の約4,200万人に相当します。QOL(生活の質)の著しい低下だけでなく、放置しておくさまざまな感染症の引き金にもなります。老化、ストレス、薬剤の副作用、シェーグレン症候群、筋力低下など、さまざまな原因からもたらされ、そのいくつかが重なって発症するケースも多々あります。 ※20~60代男女を対象に、2007年5月実施。

# 薬に頼るその前に 「ストレス性ドライマウス」対処法



ストレス性ドライマウスは、緊張したり強いストレスを受けるなどして交感神経優位になると、唾液の水分分泌が抑制され、唾液腺でタンパク質が作られるため、乾燥やねばつきが起こります。そのため、ストレス以外が主要因でも、ドライマウスを気にするあまり、それがストレスとなり、さらに症状を重篤なものにしてしまうケースが多く見られます。これは、唾液腺が壊れてしまうシェーグレン症候群が原因のドライマウスや、それ以外が原因のドライマウスでも起こる可能性があり、乾燥症状の重さに違いはあるとはいえ、ドライマウスに悩むすべての方が抱えている要因といっても過言ではありません。

これまで、こうしたストレス性ドライマウスには、主に投薬による対処法が用いられてきました。しかし、前号でもご紹介したように、精神剤や抗うつ剤による対処法は、薬剤性ドライマウスを新たに引き起こしてしまうリスクが伴います。症状を改善させるための対処法が、新たな症状を生む――。この負のスパイラルを改善する手段として注目したいのが、認知行動療法の概念を取り入れたストレスコントロールです。

## 未知なるものの認知で ストレスの原因を取り除く

このストレスコントロール法において重要なポイントが“認知”です。

夜中、眠っている部屋の隣の部屋から、大きな物音がしたとします。あなたは泥棒を疑い、恐怖を感じます。じっと身を潜めて様子をうかがいますが、恐怖で眠ることはできません。恐る恐る隣の部屋をのぞくと、窓が開いており、風で揺られたカーテンがハンガーを倒していました。それがわかった瞬間、恐怖は消え去り、安心して眠ることができるでしょう。

人は、未知なるものには誰でも恐れを感じます。しかし、原因と対処法を正しく認知することで、受け入れることができるようになるのです。

## 考え方・捉え方を修正することで ストレスの原因を取り除く

ここに、有名なたとえ話があります。ある靴メーカーが、ある島に2人の営業マンを派遣しました。なんと、その島の人々は靴を履いていませんでした。営業マンの1人はこう報告します。

『靴を履く文化がないので、買う人は誰もいません。靴を売るのは無理です』

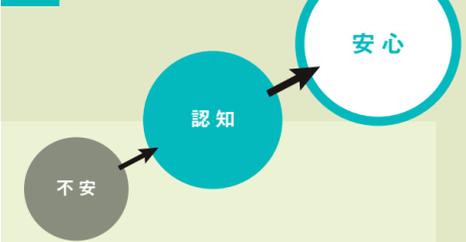
しかし、もう1人の営業マンは、こう報告しました。『靴を履く文化がないので、全員が買う可能性があります。至急靴を送ってください』

このように、同じ出来事や物事であっても、その捉え方によって印象はずいぶん変わってきます。非適応的な考え方を修正することで、不快な感情や行動を変えていくことも、ひとつのカギとなります。

## 実際の取り入れ方

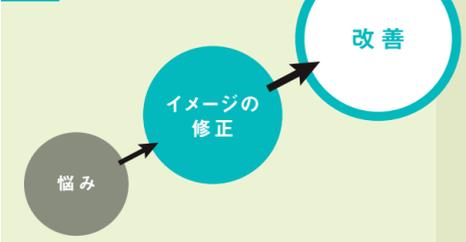
では、実際のドライマウス診療に置き換えてみましょう。

## 1 認知



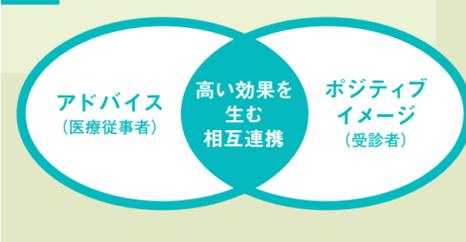
■ほとんどの受診者は、最初は、口が渇く、舌が痛いといった症状の原因が何なのか、どうすれば改善するのか、全くわからない状態で来院します。不安は不安を呼び、それが症状を助長させている可能性があります。そこで、原因を提示し、対処法を提案することで、安心感が生まれ、ひいては症状をやわらげることにつながります。

## 2 イメージの修正



■「これだけしか唾液が出ない」と悩む受診者には、こう伝えてみましょう。「まだこんなに唾液が出ていますね。良かったですね」。物事を前向きに捉えることで、ストレス性ドライマウスのリスクは大きく減らすことができます。ドライマウスを気にしすぎることが、症状を悪化させることを受診者にも伝え、日々の生活から物事を前向きに捉える訓練をすることを提案してみましょう。

## 3 アドバイス



■物事をポジティブに捉える訓練を受診者自身が積極的に行うと同時に、医療従事者は専門的な立場から、さらに唾液を出すためのアドバイスを行います。この医療従事者と受診者の相互連携が高い効果を生み出します。また、医療従事者はもちろん、受診者自身もその努力を自ら誓めることを忘れてはいけません。こうしてモチベーションを常に高く維持することが、改善の大きな礎となります。

ストレス性ドライマウスに対し、投薬がひとつの選択肢であることは確かです。ですが、薬剤性ドライマウスが増加している今、まずはこうした身近な対処法を試みることも、必要なのではないのでしょうか。それを可能にするコミュニケーション能力も、これからの医療従事者には欠かせないものと言えるでしょう。

飲食禁止の公共施設を動かした、切なる願い。

## 「大好きな絵をゆっくり見たい――」 あるドライマウス患者友の会会員の挑戦

受診者の抱える悩みに対し、最善の治療を施すこと。それが医療従事者の使命であることは、間違いではありません。ですが、医療従事者としてできることは、果たして治療だけなのでしょうか。

新しい年が明けてまもなく、当研究会に一通のメールが届きました。送り主は、ドライマウス患者友の会会員のAさんでした。

絵が大好きで、美術館を訪れることが楽しみだというAさんは、シェーグレン症候群によるドライマウスに悩まされています。ですが、美術館は飲食禁止。ペットボトルはバッグの中、または預かりになり、鑑賞中に水を飲むことはできません。当然、口も喉もはカラカラです。そんな状態で絵を見ることが苦痛になり、最後まで見られずに帰ってしまうことも多々あったと言います。

大好きな絵をゆっくり見たい――。

Aさんは意を決して、ある美術館にメールを送ります。

「大好きな絵をゆっくり見ることができるよう、病気の証明書をませたりすることで、水分補給の許可をいただけませんか」

そのメールには、シェーグレン症候群がどういった病気であるか、またその症状であるドライマウスは、真夏に炎天下で水分補給ができず、口や喉がカラカラになった状態と同じような症状であること、ドライマウスが薬害の影響で増えつつあることなど、一般的にはまだまだ知られていないドライマウスの情報が、わかりやすく書き添えられていました。送り先は、サントリー美術館。まもなく美術館から、鑑賞中の水分補給を承諾する一報が、メールで伝えられました。

Aさんはその後も、いくつかの美術館に働きかけを行います。右記は、Aさんよりご提供いただいた各美術館の対応情報です。当研究会に届いたメールの最後には、こう綴られていました。

「ひとつひとつ実績をつくっていき、その他の飲食禁止の公共施設でも対応していただけるようになるといいですね。今回の各美術館の対応を少しでも多くのドライマウスに悩む方が共有することで、皆様の生活が心豊かになり、また、この働きかけがドライマウスの知名度・認知度を上げて、より多くの方から病気理解を得やすくするための、第一歩になればと思います」

医療従事者としてできることは、治療だけではないのです。特にドライマウスのように、一般的にはまだまだ知られていない疾患については、知名度・認知度を上げるこういった働きかけが、一般からの病気理解を得やすくし、ひいては受診者の精神的ストレスの軽減にもつながります。

ドライマウスに悩むひとりの受診者が起こしたムーブメントは、小さくても大きな一歩です。勇気をもって働きかけていく。病気理解を得ることを諦めない。ドライマウスが“ただ口や喉が渇くだけ”では片づけられない疾患であることを、普通の人にとつての“ただのペットボトル”が命綱ともいえる疾患があることを、ドライマウスに関わる医療従事者・受診者である私たちが、伝えていく必要があるのです。

## 各美術館の対応をご紹介します

どの美術館も、ドライマウスという病気が理由の飲料持込みの相談は初めてだったようで、Aさんの働きかけが新たなルールづくりのきっかけとなったようです。素晴らしいことですね。作品保護の視点から基本的には飲食禁止としながらも、例外を認めてくださっています。お出かけの際には、ぜひご参考に。

**サントリー美術館**  
■申請：必要(当日)  
■申請場所：3階受付

受付にてお申し出頂ければ館内スタッフ全員で情報共有させていただきますので、展示室内にて水分補給していただけます。

## 東京都美術館

■申請：必要  
■申請場所：不明

スタッフの誘導により一定の場所で補給していただく、あるいは一旦退出していただき水分補給後に再入場などの対応を考えております。できる限り個別事情に対応していくようにしておりますので、具体的なご要望をお伝えいただければと存じます。

**Bunkamura  
オーチャードホール/シアターコクーン**  
■申請：必要(事前)  
■申請場所：電話

Bunkamuraチケットセンターでご予約いただいた際は、ご予約の際にご病気の旨をおオペレーターにお伝えください。上記以外でチケットをお買い求めいただいた際は、事前にBunkamura(03-3477-3244)までご連絡ください。

## ル・シネマ

■申請：必要(当日)  
■申請場所：受付

鑑賞当日に受付される際にスタッフまでお申し出下さい。

## ザ・ミュージアム

■申請：必要(当日)  
■申請場所：受付

目印といたしまして、ペットボトルなどお飲物に付けていただく黄色いリボンをお渡しいたします。館内の作品が展示されていないスペース(入口周辺・物販コーナー)では自由にお飲みいただけます。展示スペースでの水分補給は、スタッフが立ち会った上でお願いしたいと思いますので、お気軽にお申し付けください。

## 六本木ヒルズ

■申請：必要(事前or当日)  
■申請場所：事前(電話・メール)  
当日(各施設の入場口)

森タワーの最上階には、森美術館の他に、森アーツセンターギャラリーと東京シティビューがあります。ご来館日時を、事前に電話・メール等でお知らせいただければ、当日3階チケットカウンターでお名前をお申し出いただくだけで、下記3施設にその旨を連絡しておけるようにいたしましたので、遠慮なくお申し出ください。

## 森美術館

水分補給の際は、お近くのMAMアテンダントにお申し出いただき、アテンダントの椅子にお座りいただけます。お座りいただくのは、他のお客様に対し、健康問題等の特別な事情がなければ館内での飲食は禁止であるとわかかりましたためですので、ご理解の程、よろしくお申し上げます。

## 森アーツセンターギャラリー

ギャラリーとギャラリーの間にある、展示スペース以外のホールに椅子を設置することが多いので、こちらに腰掛けて水分補給していただけます。

## 東京シティビュー

一部のエリアを除いてはペットボトルの持ち込みは制限していますが、使用は認めていますので、お飲みいただけるよう対応いたします。

を対象とした研究会会員の皆様へ

リストの一新に伴う  
会員登録情報の  
確認に  
ご協力ください。

ドライマウス通信vol.16でご案内いたしました会員登録情報の確認に、ご協力ありがとうございます。

現在、当研究会では、受診者の方により正確で充実した情報を提供するため、研究会ホームページ掲載の認定歯科医師・診療所のリストの一新に取り組んでおります。今後は、掲載を歯科医師以外の医師やその他医療従事者の方にも拡大。認定医証・指導士証の取得・更新の掲載も行います。

それに伴い、会員の皆様に登録情報の確認をお願いしております。発送物が返送されることも相次いでいるため、今後の資料送付先についての確認もさせていただきます。下記の方法にて登録情報を研究会までお知らせください。

▶**ご回答がない場合は、誠に勝手ながら、正確な送付先の確認が取れないものとして、送付を中止させていただきますので、ご了承ください。**

お忙しいところお手数をおかけいたしますが、何卒、上記趣旨をご理解いただきご協力くださいますよう、よろしくお願いたします。

## ご回答方法

### 郵送・FAX

1 ドライマウス通信vol.16、17に同封の用紙(会員登録情報確認書)をご利用ください。

### 研究会ホームページ

2 <http://www.drymouth-society.com/>に、専用メールフォームをご用意しております。

講

ドライマウス講習会

## 平成21年度 ドライマウス研究会主催 医療従事者向け講習会のご案内

ドライマウス診療に関わるすべての方にお届けする、特別な1日。

ドライマウス研究会単位

# DRYMOUTH SEMINAR 2009

10単位

ドライマウス研究会  
会員以外の  
医療従事者の方も

**ご参加  
いただけます!**

設立から7年を迎え、会員は3,000人を突破した当研究会。今後ますます増加すると予測されるドライマウスの対処法をはじめ、有益な情報をより多くの医療従事者の方にお伝えする新企画、「ドライマウスセミナー2009」を開催いたします。

ドライマウス診療の現場で、医科・歯科の連携の重要性が叫ばれる今、ドライアイ・口腔アレルギー・唾液と酸化ストレスといった、ドライマウスと関連のあるさまざまな分野の講師をお招きし、ドライマウス診療の今とこれからの考えます。この貴重な機会を、ぜひお役立てください。

2009 7/12(日) 会場：日経カンファレンスルーム

会場連絡先：日経カンファレンスルーム 東京都千代田区大手町1-3-7 日経ビル6F

日程、会場は変更となる場合がございます。

詳しくは下記ドライマウス研究会ホームページでご確認いただくか、下記講習会事務局までお問合せください。

上記セミナー・講習会・ワークショップは、すべて日歯生涯研修事業に該当します。

参加のお申込み・お問合せは、下記までお気軽にどうぞ。

ドライマウス研究会ホームページ <http://www.drymouth-society.com>

ドライマウス研究会事務局 ☎03-3869-4158 ☎03-3869-6748 ✉seminar@drymouth-society.com

友

ドライマウス患者  
友の会

## 第7回 ドライマウス患者友の会

2009 9/19(土) 会場：鶴見大学会館

ドライマウス患者友の会会員の皆様には、別途ご案内いたします。

参加のお申込み・お問合せは、下記までお気軽にどうぞ。

ドライマウス患者友の会事務局 ☎045-580-8362 ☎045-572-2763

