

# ドライ マウス 通信 vol. 20

2011

## CONTENTS

### 特集

ドライマウス受診者で問題となる  
ストレスとの関わり方 その対処法

### トピックス

大反響! ドライマウスカード

### 活動報告

医療従事者向けドライマウスカード関連ツール作成中

### 講習会

ドライマウス講習会、ドライマウスセミナー2011

### インフォメーション

メディア情報、抗加齢歯科医学研究会よりお知らせ

## 特集

# ドライマウスの症状を 助長させる ストレスとの関わり方を検証

これまでもドライマウス通信で取り上げてきた、ドライマウスとストレスとの関係。今回は、北海道医療大学との共同プロジェクトとして実施している、ドライマウス受診者を対象とした調査研究を元に、ドライマウス受診者にとって特に問題となるストレスとの関わり方と、その対処法を取り上げます。近年、ドライマウスの大きな一因となりつつあり、触れる機会も増えると予想されるストレス性ドライマウスの、より具体的なケースと対処法は必見です。医療従事者の方だけでなく、受診者の方にもぜひお役立ていただきたい特集です。

また、トピックスでは、2010年秋のドライマウス患者友の会で初めて配布された『ドライマウスカード』の、その後の反響をご紹介します。現在制作が進んでいる、医療従事者の方を対象としたドライマウスカード関連ツールの話題にもご注目ください。

### 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、放置しておくこと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。

北海道医療大学との共同プロジェクトから見えてきた

# ドライマウス受診者で問題となる ストレスとの関わり方 その対処法

現在、当研究会では、北海道医療大学との共同プロジェクトとして、ドライマウス受診者を対象とした調査を実施しています。その中間報告から、ドライマウスの症状と、特定のストレスに対する関わり方の興味深い関連性が明らかになりましたので、ご報告いたします。医療従事者の方だけでなく、受診者の方もこの情報を毎日の暮らしにお役立てください。

## 現場レベルの調査結果からより具体的な対処法を学ぶ

調査は当研究会会員の先生方のご協力により実施され、現在ドライマウスの症状を持つ59名の方からのデータが集まっています。その中間報告から見えてきたのが、ドライマウスの症状と、特定のストレスに対する関わり方との密接な関係です。これまでもご紹介してきたように、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において、ストレス性ドライマウスはその大きな一因となっていると言っても過言ではありません。今回のデータを元に、より具体的なケースと対処法を知ることは、これからのドライマウス対処法において、大きな意義があると言えるでしょう。

## ドライマウスの6割以上に認められた、ストレスの特徴的な捉え方

今回の調査では、受診者が普段ストレスをどのように捉えているかが、ドライマウスの症状にも影響を与えていることが明らかになりました。中でも、特に口腔乾燥感と密接な関係があることが認められたのが、以下3つの捉え方です。

### 1 脅威性

ストレスは、とても恐ろしいものだ  
と捉えている。

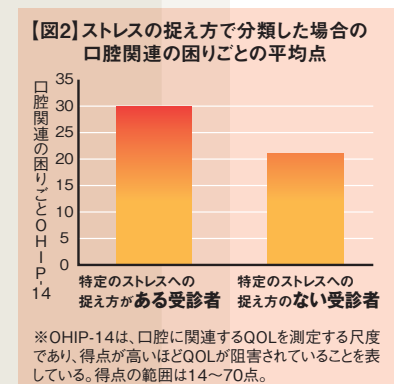
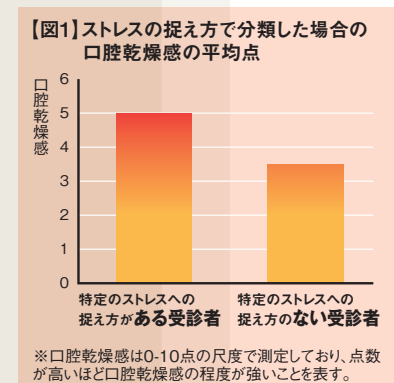
### 2 影響性

ストレスは、自分に重大な悪影響を及ぼすものだ  
と捉えている。

### 3 達成義務感

ストレスは、必ず解消しなくては  
ならないものだ  
と捉えている。

解析データからも、この3つの捉え方を持つ受診者は、そうではない受診者に比べて口腔乾燥感が強くなり、日常生活でも何らかの支障を感じる場面が多くなっていることがわかります(図1、2)。今回調査を行った方の6割以上にこのようなストレスに対する捉え方が認められたことから、日々の診療の中でこうした捉え方を理解することは、相当数の受診者を症状緩和へ導く可能性があると考えられます。



それでは、実際のケースに置き換えてみましょう。ドライマウス受診者におけるストレスとは、自分がドライマウスであるということに他なりません。ここでは、ストレス＝ドライマウスと置き換えて、問題のある関わり方を修正する対処法をご紹介します。

## ドライマウス受診者で問題となる、ストレス(＝ドライマウス)との関わり方

### case 1 脅威性

「ドライマウスはとても恐ろしいものだ」  
ドライマウスという疾患自体に対して、強い恐怖心を抱いている。

■ドライマウス受診者の中には、ドライマウスという疾患に対して、強い恐怖心を抱いている方がいらっしゃいます。周囲に話しても知っている人はほとんどおらず、本人ですら知らなかった疾患であることが多いため、その「よくわからない病気」というイメージが不安を呼び、そのストレスから、唾液がさらさらに出にくくなっている可能性があります。ドライマウスの症状を強く訴えているにも関わらず、唾液検査の結果などには明確な数値として顕れない場合、このケースが考えられます。

### ■ 対処法

■まずは、ドライマウスという疾患自体のイメージを修正することが大切です。ドライマウスにはどういったタイプがあり、受診者がどのタイプのドライマウスなのか、また、その対処法をわかりやすく提示し、**恐怖心の原因となっている「よくわからない病気」というイメージを取り除きます。**さらに、ドライマウスは正しい対処法を試みることで、症状の改善が望める疾患であることを伝えることも重要です。

### case 2 影響性

「ドライマウスだから〇〇ができない」  
ドライマウスは、自分の生活に多大な悪影響を及ぼすものだと思っている。

■ドライマウスの症状を強く訴えているにも関わらず、検査結果などに明確な数値として顕れない場合、1と合わせてこちらのケースも検討してみると良いでしょう。「大勢としゃべるような場に行きにくい」「人との食事に気を遣う」など、ドライマウスによって生活に不便を感じる場面に注目しすぎるあまり、それがストレスとなり、口腔乾燥感を助長していると考えられます。

### ■ 対処法

■このような方には、「ドライマウスだからできないこと」ではなく、「ドライマウスでもできていること」に注目して毎日を過ごしてみるようにアドバイスします。例えば、ドライマウスだからできなかったことを、日記のような形で数日にわたってつけていただきます。それを一緒に見ながら、ドライマウスでも問題なくできていることが数多くあることに気づいていただき、悪い部分ではなく**良い部分に目を向けてポジティブに過ごせるよう、サポート**していきます。

### case 3 達成義務感

「ドライマウスを早く治さなければ」  
ドライマウスを、積極的に改善したいと思い過ぎている。

■早く症状を改善したいと望み、治療にも積極的に取り組んでくださる方は、一見理想的なようにも思えます。しかし、それが過剰すぎる場合は注意が必要です。このような受診者には、症状の緩和を必死に目指すあまり、さまざまな対処法を試される方が多く見られます。この場合、本人のがんばりに見合うだけの改善が見られないこともあるため、強いストレスを感じたり、やがて治療に対する意欲もなくなってしまう可能性があります。

### ■ 対処法

■このような方には、良いと言われていたあらゆる対処法を取り入れるのではなく、受診者それぞれのドライマウスの原因に合った対処法を正しく取り入れることこそが、症状の緩和に効果的であると認識していただくことが重要です。また、症状が劇的に改善するケースばかりではないことを理解していただき、**「目標達成＝ドライマウスの症状改善」を急がず、過度のがんばりは控える**ようにアドバイスする必要があります。

## これからのドライマウス診療のために、調査にご協力ください。

今回の調査研究により、ドライマウスの要因によっては、このような物事の捉え方の修正により症状が改善される可能性があることがわかりました。調査は現在も継続しておりますので、ご協力いただける場合は、当研究会事務局までご連絡くださいますよう、お願いいたします。

一枚の小さなカードが、心を支える、強くする。

# 大反響！ ドライマウスカード

2010年秋、ドライマウス患者友の会で完成発表と配布が行われ、以来、請求のご連絡が絶えない「ドライマウスカード」。ここでは、そのお手紙に添えられた声や、実際に活用してくださっている方から寄せられた体験談をご紹介します。そこから見てくるのは、小さなカードの、とてつもなく大きな存在意義。外見からはわからない病気だからこそ、こうしたサポートがどれだけ大切かを、改めて考えさせられます。

カードの作成、感謝します。一人でも多くの方々にこの病気を理解して頂けるなら、気持ちの上だけでも楽になります。  
【東京都 男性】

常にペットボトルは手放せませんが、人前でボトルの水を飲むという行為にはやはり抵抗があります。ドライマウスという見た目ではわからないこの病気を持っている方には、とても役立つ物だと思います。【埼玉県 女性】

シェーグレン仲間にも、会ったときにカードができたことを教えています。  
【東京都 女性】

早速携帯して利用させていただきます。最近「水分補給」といって普通の方々とペットボトルを持って飲む姿をみかけますが、場所によっては飲むづらいことがありますのでカードを見て理解して頂けるとうれしいです。【三重県 女性】

あなたの身近に、ドライマウスに悩む方はいませんか？

## 「ドライマウスカード」は無償でお届けしています。

現在「ドライマウスカード」は、ドライマウスに悩む方を対象に、ドライマウス研究会事務局より直接送付しています。カードの発行手数料・送料などは必要ございませんので、入手を希望される方は、下記までお気軽にお申込みください。

### 請求方法

住所・氏名をご記入いただき、ファックスにて下記までお申込み下さい。ファックスをお持ちでない場合は、郵送にてお申込みいただけます。  
ドライマウス研究会事務局  
☎045-572-2763 〒230-8501 神奈川県横浜市鶴見区鶴見2-1-3 鶴見大学歯学部 口腔病理学講座内

あなたに知って欲しい病気があります。  
私はドライマウスです。  
● ペットボトルによる水分摂取  
● アメをなめる  
● ガムをかむ などの行為に、ご理解をいただければ幸いです。

美しいブルーのカードに早速ゴールドの紐を通して、コンサートや仲間との集いにネックレス代わりにつけてゆくつもりです。  
【北海道 女性】

カードを毎日持参しております。ある日、美術館で、ロを潤すのにガムを噛んだままチケットを購入しようとしたら、注意を受けました。そこで「私、この病気で…」とドライマウスカードを見せました。すると、「解りました、どうぞ」。もう感激です。なが〜く説明しなくても、カードを読んで「OK」ですから！【東京都 女性】

このようなカードが出来て大変嬉しいです。  
【埼玉県 女性】

ドライマウスの症状のためにペットボトルで飲んでいると、行儀悪いとあからさまに聞こえるように言われたりして(病院内でも)肩身の狭い思いをしてきたので、とても助かります。【東京都 女性】

## 医療従事者の皆様へ

ドライマウスカード関連ツール

# ドライマウスカード普及のための案内ポスターを作成中です。

## 医療機関でご活用いただけるドライマウスカード関連ツールです。

「ドライマウスカード」の発行以来、受診者の方だけでなく医療従事者の方からも、「見本としてカードが欲しい」「うちの医院でも配布したい」などのご連絡を多数いただいています。現在、「ドライマウスカード」は受診者の方を対象に当研究会事務局から直接送付させていただいておりますが、皆様の声を受けて、本カードのさらなる普及を目指す案内ポスターを作成中です。

## 潜在的なドライマウス受診者に気づいていただくために。

このポスターは、ドライマウスカードの紹介だけでなく、ドライマウスという疾患そのものをより多くの方に知っていただくツールを目指しています。同時にこのポスターを目にすることにより、自分自身がドライマウスだと気づかないまま、口腔乾燥感に悩んでいる潜在的なドライマウス受診者の方に気づいていただき、正しい機関での受診を促すためのツールとしてもご利用いただくことができます。ドライマウスの認知度向上、そして、それに伴う受診者のQOL向上、さらには潜在的なドライマウス受診者の「気づき」を目指す試みの一環として、ぜひお役立ていただければ幸いです。

お問合せ・ご請求方法など、詳しくは  
ドライマウス研究会ホームページをご覧ください。  
<http://www.drymouth-society.com/>

講

講習会案内

医療従事者向け講習会案内

## 平成23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

ドライマウス研究会では、ドライマウス診療の普及と  
ドライマウスの専門知識を有する認定医・指導士の増加を目指し、  
講習会やワークショップ等を開催しています。ぜひご参加下さい。

2011

- 4/17(日) ■ 第19回 ドライマウス講習会 ■ 会場：KDDIホール
- 9/18(日) ■ ドライマウスセミナー2011 ■ 会場：鶴見大学会館
- 11/13(日) ■ 第20回 ドライマウス講習会 ■ 会場：KDDIホール

会場連絡先: ■ KDDIホール(東京都大手町1-8-1 KDDI大手町ビル2F)  
■ 鶴見大学会館(神奈川県横浜市鶴見区豊岡町3-18)

会員の皆様には、申込時期になりましたら詳細を別途ご案内いたします。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

友の会告知

## 第9回 ドライマウス患者友の会

■ ■ ■ 2011 9/17(土) 会場：鶴見大学会館 サブホール ■ ■ ■

全国からドライマウスに悩む方々が集い、ドライマウスについて学び、励まし合う、  
年に1度の貴重な機会です。お気軽に足をお運びください。

※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

情

インフォメーション

## ドライマウス研究会 Information

### メディアに紹介されました。

- デンタルダイヤモンド社『DHstyle』  
2011年2月号  
「口のふしぎと歯のふしぎ14  
今さら誰にも聞けないのですが…、唾液の働きって何ですか?」
- 中央公論新社『婦人公論』  
2010年11月22日号  
「あなたの粘膜、乾いていませんか?」
- 中小企業災害補償共済福祉財団『あんしんLife』  
2010年11月号  
「あんしん診療室 ドライマウス(口腔乾燥症)」

### 抗加齢歯科医学研究会より 医療従事者向け講習会のお知らせ

#### 第12回 抗加齢歯科医学研究会

日時：2011年7月18日(月・祝)10～17時  
会場：大手町サンケイプラザ(東京都千代田区)

参加のお申込み・詳細につきましては下記まで。

抗加齢歯科医学研究会事務局

TEL：03-3869-4158 FAX：03-3869-6748

抗加齢歯科医学研究会ホームページ

<http://www.anti-aging-dental.com/>

「ドライマウス通信」は、現代病・ドライマウスに関するさまざまな情報を、当研究会会員・ドライマウス患者友の会会員の皆様、約4,000名にお届けしています。

■ 発行人：斎藤 一郎(ドライマウス研究会 代表・鶴見大学歯学部教授) ■ 発行：ドライマウス研究会 〒230-8501横浜市鶴見区鶴見2-1-3 鶴見大学歯学部口腔病理学講座内 ☎045-580-8362