

# ドライ マウス 通信 vol. 23

2015 SPRING

## CONTENTS

### 特集1

ドライマウスの症状を助長する  
ストレスとの向き合い方

### 特集2

ドライマウス診療に携わる医療者に期待される  
“心の問題”への理解と役割

### 特集3

歌のチカラ ～ドライマウス対処法としての可能性～

### トピックス

受診者の生の声から取り組むべき課題を探る

## 特集

# “心の問題”とドライマウス

唾液腺が、緊張やストレスなど心の影響を大きく受ける繊細な部位であることを裏づけるかのように、近年、さまざまな“心の問題”から引き起こされる心因性ドライマウスが増加傾向にあることが明らかになってきました。ひとりの受診者が複合的な原因を抱えているケースが多いドライマウスにおいて、この心因性ドライマウスは相当数の受診者が抱える問題と言っても過言ではなく、心理領域への理解がドライマウス改善のひとつのカギとなっています。

そこで今号では、この“心の問題”とドライマウスに関する3つの調査を取り上げ、それぞれの結果から、「症状を助長する受診者のストレスとの向き合い方」「ドライマウス診療に携わる医療者の“心の問題”への理解度」「心因性ドライマウスの新たな対処法」を探ります。

## 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。

北海道医療大学との共同研究プロジェクトから見えてきた

## ドライマウスの症状を助長する ストレスとの向き合い方

ドライマウス通信20号で中間報告をご紹介し、大きな反響をいただいたドライマウスとストレスに関する調査が、このたび国際誌に発表されました(BioPsychoSocial Medicine 2014,8:24)。相当数の受診者を症状の緩和へ導く可能性があると考えられる本調査の概要・結果を駆け足でご紹介します。

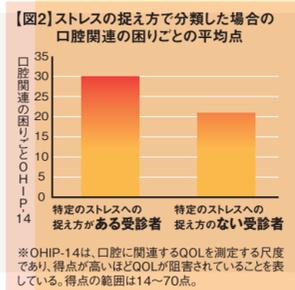
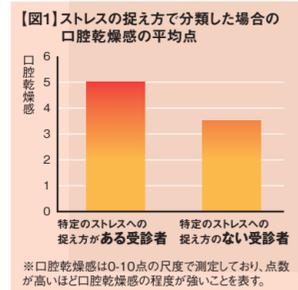
ドライマウスが複合的要因から引き起こされるケースが多いことはこれまでにもご紹介してきましたが、中でも心理的要因は特に大きく唾液分泌や口腔の不快感に影響することが報告されており、不安や抑うつなどの気分状態によっても症状が変化することが過去の研究からも明らかになっています。しかし、その詳細についての検討は不明な点が多いことから、本研究会と北海道医療大学では、不安や抑うつといった直接的な要因ではなく、これらを含めた“ストレス”との向き合い方がドライマウスにどのような影響を及ぼすかについて、約3年にわたり検討を行いました。

### ドライマウスの症状を持つ方の60%以上に認められた、ストレスに対する特徴的な考え方

本調査は、本研究会会員の先生方のご協力のもと、ドライマウスの症状を持つ106名の受診者を対象として行われました。その結果、特に口腔乾燥感と密接な関係があると考えたのが、3つのストレスに対する捉え方や考え方です。

- 脅威性**  
ストレスはとても恐ろしいものだと考えている。
- 影響性**  
ストレスは、自分に重大な悪影響を及ぼすものだ捉えている。
- 積極性**  
ストレスは、必ず解消しなくてはならないものだ捉えている。

グラフからも、ストレスに対してこのいずれかの考え方を持つ受診者は、持た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)



### 物事を肯定的に捉えるか否定的に捉えるかによって、口腔内の主観的な快適さにも違いが

さらに、前述の口腔乾燥感と関連が見られたストレスに対する考え方と口腔乾燥感のレベルから、対象者を3つのグループに分類。口腔内の主観的な快適さを比較したところ、物事を肯定的に捉えるグループは、否定的に捉えるグループに比べて、口腔乾燥感が強いにも関わらず口腔内の快適さには差が見られませんでした。

この結果は、ストレスを感じた際の考え方や物事の捉え方次第で、ドライマウスに伴う口腔内のさまざまな悩みが大きく改善する可能性を示唆しています。特に、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現れない場合、この「ストレスや物事に対する認知的評価の修正」が効果的であると考えられるため、ぜひ試みていただきたい手法のひとつです。

ドライマウス通信20号では、この結果を実際のドライマウス診療で起こり得るケースに置き換えた具体的な対処法をご紹介していますので、そちらも併せてご覧いただき、日々の診療の充実にお役立ただければ幸いです。

ドライマウス通信のバックナンバーは、ドライマウス研究会ホームページに順次掲載予定です。

“心の問題”に関する医療者の意識を調査

## ドライマウス診療に携わる医療者に期待される “心の問題”への理解と役割

### 結果1 現状、ドライマウスに関わる医療者はうつ病の中心となる症状は捉えることができている。

調査は、本研究会の会員である歯科医師208名のご協力のもとに行われ、まず、うつ病の診断基準として用いられる9つの症状(表1)について、うつ病の診断の際にどの程度重要だと考えているかを検証しました。9つの症状の中でも「興味や喜びの喪失」「気分の落ち込み」はうつ病の特徴的な症状と言われていますが、これらについて90%以上のドライマウス診療に従事する医療者が、うつ病の診断に重要であると理解していました。

### 結果2 中には、認識の改善が必要な項目も。

一方で、「睡眠」、「体重・食欲の増減」、「思考力や集中力の減退」、「精神運動性の焦燥・制止」の症状は、1/3から1/4程度の回答者が、うつ病の診断で重要度が低いと評価していました。前述の特徴的な症状のみを判断するだけでもうつ症状に悩む方の診断につながる可能性はありますが、さまざまなうつ症状に幅広く問診することができれば、より正確に診断や対処することが可能となります。中でも「睡眠」の問題を抱えた受診者はうつ病を発症しやすいといわれており、睡眠の問題に着目することでうつ病を発症するリスクのある受診者の診断が可能になると言えます。

### 結果3 「うつ症状」と「不安症状」の違いについて、さらなる理解が必要。

また、「不安症状」に関する項目(表2)についてのアンケートでは、半数以上がこれを「うつ病」の診断に重要だと回答していました。抑うつ症状と不安症状はしばしば同時に顕われることがわかっていますが、不安症状を持つ方の半数以上は抑うつ症状が認められないことも報告されています。うつ病の可能性を過大に評価してしまうことを防ぐために、抑うつ症状と不安症状を区別できるようにしていく必要があります。また、受診者の訴えが強くはっきりしている不安症状とは異なり、抑うつ症状は目立ちにくいため、不安症状に隠れてしまう可能性があります。不安症状の背後にあるかもしれない抑うつ症状を見逃さないように注意する必要があります。

時代の流れと共に、歯科医師の役割は、

口を診るだけの存在から身体全体を診る存在へ、さらに、うつ病の早期発見の一翼を担う存在にまで広がりを見せています。ドライマウス診療に従事する医療者がこのような心理的領域への理解を深めることは、増え続ける心因性ドライマウスへの対処の観点から有効なだけでなく、歯科診療の新たな可能性をも示唆しています。このような、時代の流れや社会問題をいち早く把握し、その専門分野の知識をご提供していくことも本研究会の責務だと考えており、今後のドライマウス講習会でも積極的にこのうつ症状・不安症状への対処法をご紹介していきます。

※本アンケートは、独創的・先駆的な研究に対して助成される「日本学術振興会 科学研究費助成事業」に採択され、科学研究費補助金(研究種目:挑戦的萌芽研究)を受けて実施しました。

- 【表1】調査対象となった9つの抑うつ症状
- 興味または喜びの喪失
  - 抑うつ気分
  - 体重減少あるいは増加、食欲減退あるいは増加
  - 不眠あるいは睡眠過多
  - 精神運動性の焦燥または制止
  - 易疲労性あるいは気力の減退
  - 無価値感または罪責感
  - 思考力や集中力の減退または決断困難
  - 自殺念慮または自殺企図

【表2】調査対象となった不安症状

- 神経過敏
- 心配の制御困難
- 過度の心配
- 落ち着きのなさ
- 易怒性
- ひどい事が生じる恐れ

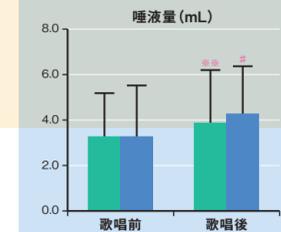
## 歌のチカラ

### 企業との共同研究から見えてきた、 ドライマウス対処法としての可能性

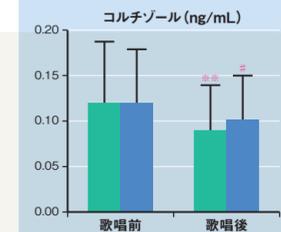
歌うことは好きですか? このたび、歌うことが好きな方も、そうでない方も、思わずカラオケに行きたくなくなってしまふ、そんな調査結果がまとまりました。ドライマウスの対処法としての可能性も感じさせる、医療従事者の方にもドライマウスにお悩みの方にもぜひご注目いただきたい、興味深い報告です。

鶴見大学歯学部病理学講座では、株式会社第一興商との共同研究として、60歳以上の男女44名に対して歌唱が口腔機能とストレスに与える影響について調査を行いました。歌うことで気持ちが楽になったり、明るい気分になる効果は以前からも注目されていましたが、科学的に検討されたのは今回が初となります。太古の昔から暮らしとともにあり、喜び、悲しみ、折れといった気持ちを表すツールでもあった歌。その力を改めて認識させられる結果となりました。

【図a】唾液分泌量に関する調査(安静時テスト)



【図b】唾液分泌量に関する調査(安静時テスト)



■ カラオケが好き、うまく歌えた人  
■ カラオケが嫌い、うまく歌えなかった人

### 検証1 唾液量とストレスホルモン量の調査

まずは、歌唱が口腔環境にどのような影響を与えるかを検証するために、唾液量とストレスホルモン量を調査しました。結果、唾液分泌量は歌う前と比べて増加。(図a)また、ストレスマーカーとして代表的なコルチゾール(副腎皮質ホルモン)も、統計学的に有意な低下が認められました。(図b)

### 結果1 歌うことで唾液量が増え、ストレスが減少。

### 検証2 気分・感情への影響の調査

次に、歌うことへの気持ちへの影響を調査するため、2種類のアンケートを行いました。結果、「爽やか」「安らぐ」「楽しい」「すっきり」「ほっとする」「リラックス」などの前向きな気持ちを表すスコアは歌唱後に向上。「緊張」「抑うつ」「怒り」「活気」「疲労」「混乱」といった感情の落ち込みを表すスコアは、歌唱後に低下を示しました。

### 結果2 歌うことが前向きな気持ちを促進。

### 検証3 歌の好き嫌い、うまく歌えたかどうかで差が見られるかの調査

また、アンケートにおいて、「カラオケが好き」または「うまく歌えた」と回答したグループと、「カラオケが嫌い」または「うまく歌えなかった」と回答したグループで結果を比較したところ、〈検証1〉〈検証2〉のすべての項目において、どちらのグループもほぼ同様の改善が認められました。

### 結果3 改善効果は、歌の好き嫌い、うまく歌えたかどうかに関係なく期待できる。

### ドライマウス対処法としての「歌唱」の可能性

以上の結果から、歌の好き嫌い、うまく歌えたかどうかに関係なく、歌唱という行為自体が唾液の分泌を促し、ストレス軽減にも効果的であることが明らかになりました。この歌唱という行為に関連があるのが、口腔の筋機能療法です。

口腔のトレーニングとしての筋機能療法は、口の周りの筋肉を動かすことで唾液腺の機能を高める、広く知られたドライマウスの対処法です。これと同じように口の周りの筋肉を動かすことで唾液分泌を促進するという側面から見れば、歌唱は“よりエンタテインメント性の高い筋機能療法”とも言えます。

また、先にもご紹介したように、近年、“心の問題”から引き起こされるドライマウスは増加傾向にあり、歌唱によるストレスホルモンの減少や感情・気分状態の改善は、ストレス性ドライマウスの対処法としても高く評価できます。

さらに、劇的に改善するケースばかりではなく、継続的な取り組みが必要となることも多いドライマウスにおいて、より楽しく、治療だと意識せずに取り組みることができるとも、見逃さないメリットです。

高齢者の健康を維持していくためには、口腔機能の維持とメンタル面の強化が不可欠だとされています。今回の調査結果は、ドライマウスの対処法としてだけでなく、超高齢社会における健康増進・介護予防・いきがいつくりの観点からも、ひとつのヒントになると言えるでしょう。

注

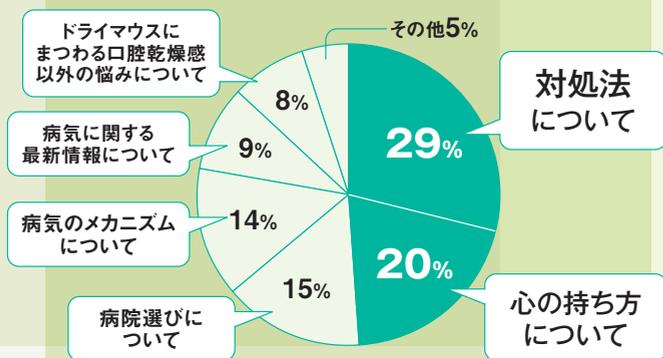
トピックス

ドライマウスに悩む方がいま「知りたいこと」「聞きたいこと」

# 受診者の生の声から 取り組むべき課題を探る

2014年10月19日(日)、第12回ドライマウス患者友の会が開催されました。全国からドライマウスにお悩みの方が集い、学び、励まし合う年に一度のこの機会を心待ちにされている方も多く、毎年、アンケートにもさまざまなご意見が寄せられます。ここでは、その声をご紹介します。今後、私たち医療従事者が取り組むべき課題を探ります。受診者の思いを医療従事者が知る。そして、受診者も医療従事者の取り組みを知ること。その相互連携・相互理解こそが、よりよい結果を生み出す基礎となります。

## 歯科医療従事者に聞きたいこと、知りたいこと



## ■ いちばん知りたいことは、やはり「対処法」。

ドライマウスにお悩みの方にとって、口腔乾燥感の改善は最大の願いです。その切実さは、「少しでも乾燥から解放される方法を、何でもいいから教えてほしい」という声からも伺えます。回答によると「食べ物が気道に詰まり呼吸困難になる」「熟睡できない」「話づらい」など、特に困難を感じる場面は受診者によって異なることから、暮らしのどのシーンでいちばん困難を感じるのかヒアリングを行い、受診者が特に重要だと感じている原因から取り除いていくことも、その後の治療に対する意欲につながります。

## ■ 劇的に改善するとは限らないからこそ見逃せない、メンタル面のケア。

対処法に次いで多かったのが、「治療中の心の持ち方についてヒントがあれば教えてほしい」というご意見です。受診者にとって、思うように症状が改善しない中での長期的な治療ほど、苦しいものではありません。「改善を信じてケアに勤しんでいますが、不安な気持ちでいっぱい」そんな声からは、先の見えない治療への戸惑いが伝わってきます。本人が治ると信じていることがモチベーションだけでなく治療効果をも高めることが実証されていることから、今回の特集で取り上げたようなメンタル面のケア等で受診者の気持ちを支えることも、改善のひとつの礎となります。

## ■ アンケートから見えてきた、受診者とのコミュニケーションの重要性。

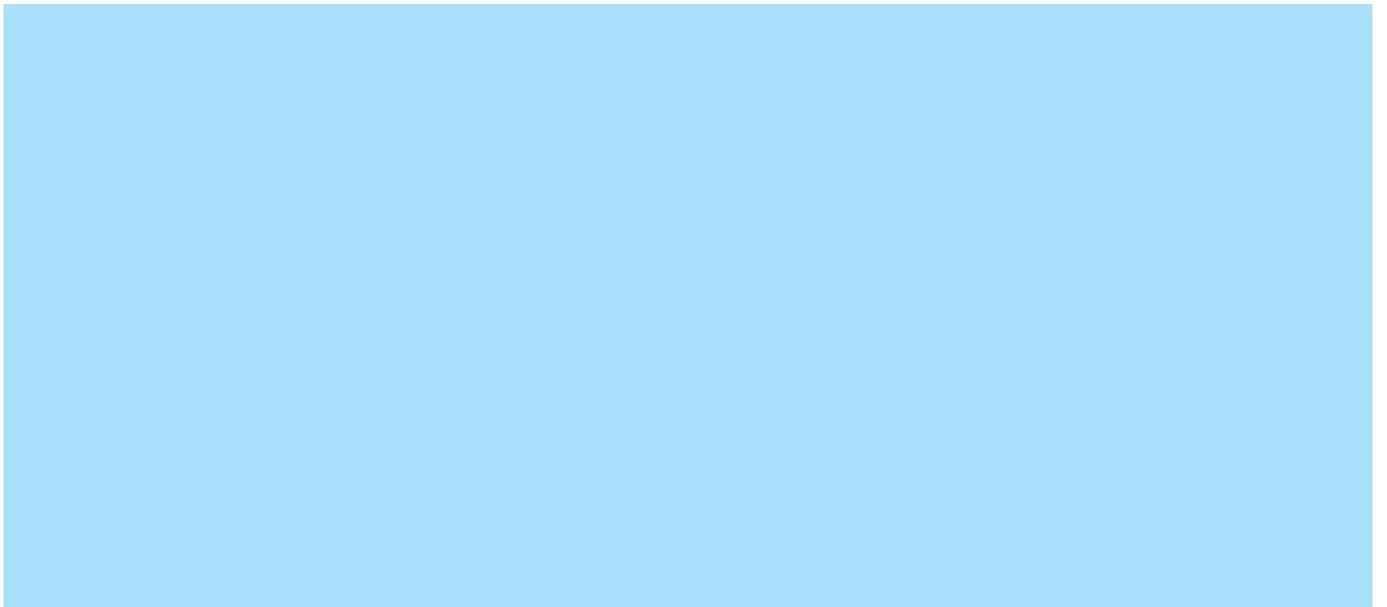
中には「ドライマウス研究会のサイトで調べた認定医で年3~4回診てもらっているが、保湿剤を処方されるだけでドライマウスの治療にはほとんど触れることがない」といった厳しい声もありました。このようなご意見は、なかなか直接医師に伝えることはできない、受診者の貴重な“本音”です。定期的に現状の説明を行ったり、治療方針の確認をするなど、受診者とのコミュニケーションも治療には大切であることを、改めて認識させられたご意見でした。

その他、「口腔乾燥感に加えて口腔以外の症状が出た場合、何科にかかればいいのか」といった一歩進んだ医療機関選びの情報や、ドライマウスにおける歯の治療や舌苔のケア方法など口腔乾燥感以外の悩みへの対処法にも、興味を寄せられました。また、「コエンザイムQ10サプリに口腔乾燥の緩和を期待するとしたら、おすすめの商品は?」「2015年1月より新たにシェーグレン症候群が難病医療費助成対象になるが、これからどんな変化が起こって行くのか知りたい」といった声も寄せられ、受診者の意識の高さに改めて驚かされる結果となりました。

ドライマウス講習会では、このようなドライマウスにお悩みの方や受講者の声を採り入れて、常にアップデートを行っています。疾患の基本から、診療の実際、最新情報など、あらゆる視点からドライマウス診療をサポートする講習会を、知識のブラッシュアップにお役立てください。

次回ドライマウス講習会は、**6月21日(日)**に開催予定です。  
詳しくは、同封のご案内をご覧ください。





「**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、約4,000名にお届けしています。