

ドライ マウス 通信 vol. 15

2008

CONTENTS

特集

ドライマウス診療に求められるスキル“コーチング”とは

トピックス

「夜の乾きにナイトガード」を実証

活動報告

第13回 ドライマウス講習会 報告

ご案内

ドライマウス講習会・アドバンスコース講習会 友の会

インフォメーション

メディア情報

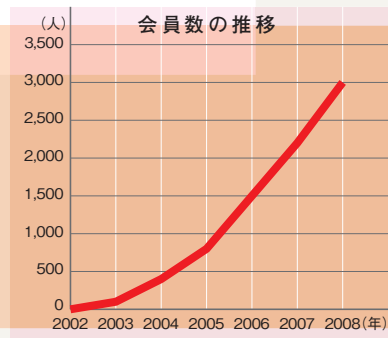
特集

ドライマウス診療に コーチングスキルを活かす

原因が複合的であるだけに、さまざまな対処法が試みられてきたドライマウス診療。治療効果を高めるためのさらなる手法として、今、コーチングのような心理学的手法に注目が集まっています。コーチングは従来、企業内のマネジメント力を向上させるためのものでしたが、近年、マネジメントだけではなく、医療の分野でも活用されるようになってきました。特にドライマウスのように、受診者の治療に対するモチベーションが治療効果と直結するような症例における期待は大きく、歯科医療従事者がコーチングのスキルを身につけることは、医療人にとっても受診者にとっても意義があると言えるでしょう。今号は、そんなコーチングを特集。医療現場での活用例などを取り上げます。

ドライマウス研究会の会員数が3,000名を突破しました。

2002年、世話人10名からスタートした当研究会。当時は、同じドライシンドロームのひとつであるドライアイに比べ、認知度が非常に低かったドライマウスですが、近年ではペットボトルを常に持ち歩く「オアシス族」と呼ばれる人々の増加、「口が潤う」を謳ったガムの出現など、認知度も飛躍的に向上。会員数も3,000名を突破しました。今後さらに一般認知度が上がるにつれて、潜在受診者の顕著化によるドライマウス診療のニーズは高まると予測されます。今号の特集も含め、日々の診療にご活用ください。



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。

相手の自立的な目標達成を促す、心理学的手法

ドライマウス診療に求められるスキル “コーチング”とは

今回は、第4回ドライマウスアドバンストコース講習会の受講後アンケートで「もっと詳しく知りたい」「明日からやってみたい」という声が数多く寄せられた“コーチング”をクローズアップ。日々ドライマウス診療に携わる医師が期待を寄せる“コーチング”とは何なのか。その紹介を通して、医療における活用と必要性について考察します。

コーチングをする人のことを、コーチと呼びます。本来スポーツの世界でアスリートを育てる存在として知られています。

コーチの役割は、語源である「馬車」の役割、すなわち「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」から転じ、「相手を目標達成に導く」ことです。

もう一つのキーワードは「自立性」を支援することにあります。目標達成に必要なリソースや能力は既に本人が持っている、という立場から、何かを教え込むというより、相手のやる気や行動を引き出していくという考え方です。自然治癒力という言葉がありますが、これをより効果的に引き出す、ということに近いかもしれません。

このように、相手を自立的に目標達成させるためのノウハウがスキルとして整理されており、実際、以下のようなスキルが医療現場で活用されています。

ベISING	相手との間に安心感と信頼感を醸成する
承認	相手の自己信頼を高め行動を促進する
質問	相手のやる気や行動、アイデアを引き出す
タイプ分け	相手に合わせた関わり方を工夫する など

これらをいくつかの医療分野でのキーワードにあてはめ、活用例を紹介します。

Application 1 受診者のQOLを高める

受診者にとって必要なのは、その時の治癒だけではありません。特に難病の方に至っては、症状と付き合いながら、どのように人生を豊かなものにしていくか、いわゆるQOL (Quality of Life) を追求することが重要です。**コーチングの会話の特徴は一緒に未来を創っていくことにあります。**障害はあるものの「どのようにして幸せな人生を創造していけるのか」という問いを共有し、未来のビジョンやそれに向けた行動を受診者自身から引き出し、意欲的な生活を形作っていきます。治す人、治される人、という関係ではなく、一緒に同じ方向に向かって継続的に関わるのがコーチングの特徴です。

Application 2 受診者の自立性を高める

「フィンランド症候群」という報告があります。簡潔に言えば、健康のための徹底管理が、予想に反して受診者を不健康にしてしまったというものです。過保護な治療と他律的な管理は自我を妨げ、結果、不健康に至らしたと結論付けられています。

コーチングでは、**本人の意思で選んでいるという立場を育てていきます。**答えを与え、管理するのではなく、あなたはどのようにしたいのか、というような本人の自由意思を引き出すような問いかけをし、本人の自立的な治療への行動を促進します。

Application 3 自己効力感の醸成

ご存じのように、プラセボ効果と呼ばれ、本人が治ると信じることで治療効果を高めることが実証されています。

コーチングの三原則のうち、「継続」という概念がありますが、自分にもできそうだと本人自身が思えるまで、自助努力を承認し、継続的にフィードバックを行っています。

例えば禁煙をする人達に対しても、これでは間違いなく禁煙ができそうだと本人が確信できるまで継続して関わることで、禁煙が継続する可能性が大幅に変わると言われています。

医療現場では、コミュニケーションの必要性がこれまで以上に求められています。コーチングを学ぶことで対受診者だけでなく、院内の医療スタッフ同士のストレス耐性やパフォーマンスも向上していくことでしょう。

「夜の乾きにナイトガード」を実証 夜間の口腔乾燥感に対する保湿装置の有効性

これまでも、講習会などでお伝えしてきた夜間の口腔乾燥感に対する保湿装置の有効性。鶴見大学歯学部附属病院ドライマウス外来で受診者に行った検証結果を報告します。

ドライマウスの原因は、「唾液の分泌低下」と「唾液の蒸発」に大きくわけることができます。唾液分泌低下によるドライマウスの代表は、シェーグレン症候群です。一方の唾液の蒸発によるドライマウスは、主に口呼吸によって起こり、寝ているときに自覚することが少なくありません。中には、「昼間は何ともないのに、夜だけ口が乾く」という夜間限定の口腔乾燥感に悩む方も多くいらっしゃいます。ところが、この夜間の口腔乾燥感の対処法は、確立されていません。

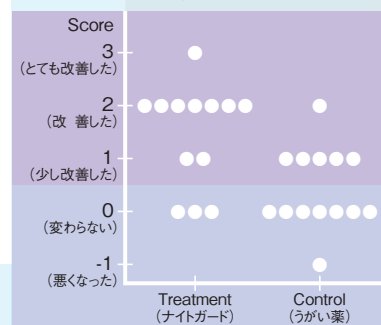
そこで、鶴見大学歯学部附属病院ドライマウス外来の山本健先生らは、夜間の口腔乾燥感に悩む方に、ナイトガードを試してみました。症状を訴える28名を対象とし、14名にナイトガードを、14名にうがい薬を使用しました。ナイトガードは、一般的に歯ぎしり対策として使用されているソフトタイプのもので、歯と口蓋部分を覆うようになっていて、上顎に装着します(図1)。治療開始から2週後に、自覚症状を図2のようなスコアで評価してもらいました。その結果、ナイトガード使用例では、14例中10例に改善が見られました。うがい薬を使用した群では、「変わらない」が7例、「少し改善した」が5例なので、これに較べると改善率が高く、ナイトガードの有効性が示されました。また、VAS(ビジュアル・アナログ・スケール)を用いた調査でも、「口腔乾燥感」「口渇」「灼熱感」が著明に改善していました(図3)。

以上のように、ナイトガードは夜間の口腔乾燥感を改善し、さらに必要に応じて保湿ゲルを併用することが可能なため、有用な対処法だと考えられました。

■図1 / 装置写真



■図2 / 結果グラフ p=0.023



■図3 / VAS調査グラフ

	P-value	
	Treatment group	Control group
Sensation of oral dryness	0.0295	0.0942
Thirstiness	0.0012	0.3013
Stickiness in oral cavity	0.0640	0.4961
Change of taste	0.2500	0.0547
Burning sensation of the tongue	0.0371	0.8501

The Wilcoxon signed rank test was used to compare the visual analogue scale (VAS) between pre- and post-treatment periods.

受講者アンケートから現状と課題を検証

第13回 ドライマウス講習会が開催されました

2008年4月20日(日)KDDIホールにて、第13回講習会が開催されました。ドライマウスの考え方から診断方法、実際の指導方法まで、基礎知識を一通り学ぶことができるこの講習会には、今回も定員を超えるお申込みをいただき、受講後のアンケートにも積極的なご意見をいただきました。今回はそのアンケートから、現状と今後の課題を検証します。

■ 数少ない情報提供の場としてのドライマウス講習会。

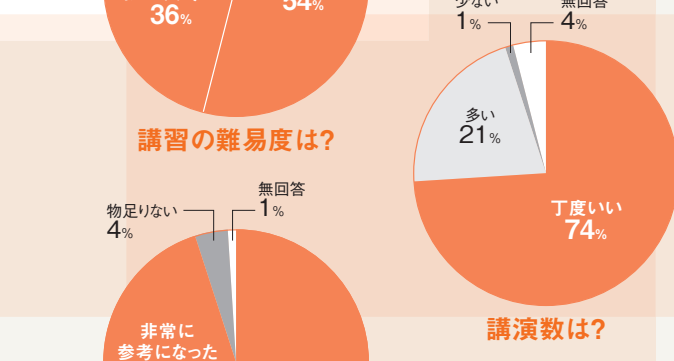
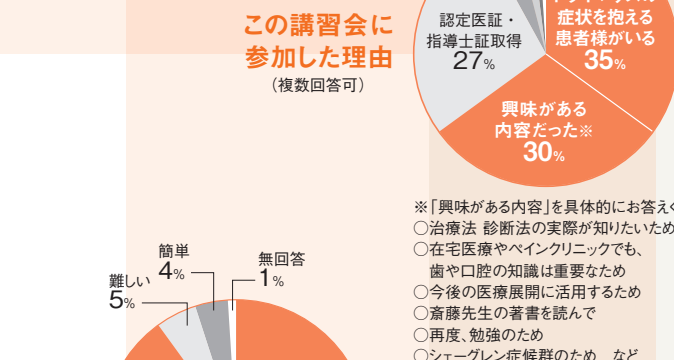
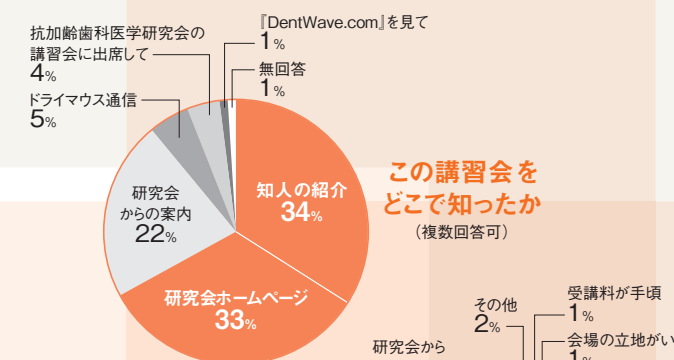
まず注目すべきは、<ドライマウス講習会を知った経路>と<参加に至った理由>です。知った経路としては、既に参加された方々の口コミ(知人の紹介)と自発的な情報収集(研究会ホームページ)がそれぞれ30%強と最も多く挙げられていると同時に、参加の理由として、現在すでに「ドライマウスの症状を抱える患者様がいる」、「興味がある内容だった」の2項目で65%を占めています。このことから、ドライマウスに悩む受診者、そしてドライマウス予備軍の増加を日々の診療で身をもって感じ、ドライマウスに関する知識を得たいと思っても、得られる場がほとんどないという歯がゆい現状が見えてきます。

また、「興味がある内容だった」と答えただけに、その具体的な内容を伺ったところ、今後の展開として、ドライマウス対応が不可欠になると予測している方が多いこともわかりました。

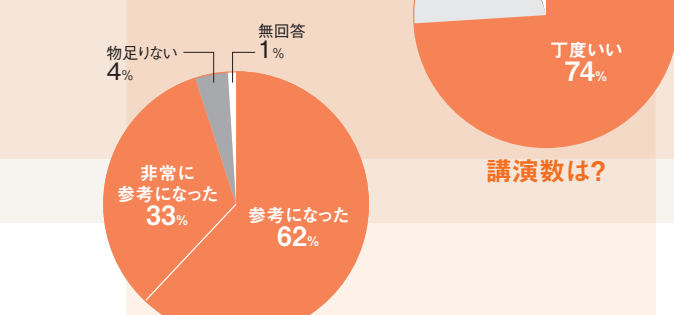
■ 「もっと詳しく聞きたい」そんなご要望にお応えするために。

講演の難易度・数・内容については多くの方にご支持をいただいている中、フリースペースへの記入で多く見られたのが「もっと詳しく聞きたい」というご要望です。ドライマウス講習会は、ドライマウスの入門編として基礎知識を学んでいただくことを目指してスタートしました。受講者の方のご意見を反映して、さまざまなバージョンアップを繰り返す中、「もっと詳しく聞きたい」「もっと時間をかけて聞きたい」そんな熱意にお応えする形で、追ってワークショップ、そしてアドバンス講習会がスタート。こちらは、ドライマウス講習会ではご紹介できなかった情報、また、ドライマウス講習会のアンケート等で、さらに踏み込んだ内容を聞きたいというリクエストが多かった演目を中心に取り上げています。

ドライマウス講習会は、そこで初めてドライマウスに触れる受講者の方も多く、そのため、回を重ねてもあえて講演内容に大幅な変更は加えないようにしています。理解できるまで何度でも聞いていただける、そしていつでも基礎に戻っていただける場所としてドライマウス講習会を、次のステップとしてワークショップ・アドバンス講習会と、段階に応じてご利用いただければと思います。



講演は参考になりましたか? (総受講者数:114人)



※「興味がある内容」を具体的にお答えください
○治療法 診断法の実態が知りたいため
○在宅医療やペインクリニックでも、歯や口腔の知識は重要のため
○今後の医療展開に活用するため
○齋藤先生の著書を読んで
○再度、勉強のため
○シェーグレン症候群のため など

講

ドライマウス講習会

平成20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、今後ますますニーズが高まると予測される
ドライマウス診療の普及と、認定医 指導士の増加を目指し、
講習会やワークショップを実施しています。ぜひご参加下さい。

2008

- 9/21(日) ■ 第14回 ドライマウス講習会 ■ 会場：KDDIホール
- 10/26(日) ■ 第5回 ドライマウスアドバンストコース講習会 ■ 会場：KDDIホール

会場連絡先：KDDIホール 東京都千代田区大手町1-8-1 KDDI大手町ビル2F

※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
ご確認ください。下記講習会事務局までお問合せ下さい。

※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

ドライマウス患者
友の会

第6回 ドライマウス患者友の会

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、
励まし合う貴重な機会です。お気軽にご参加下さい。

- 2008 9/27(土) 会場：鶴見大学会館 ■

ドライマウス患者友の会の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

Information

ドライマウス研究会 Information

メディアに紹介されました

- テレビ朝日系列『たけしの本当は怖い家庭の医学』
2008年5月20日(火)20時O.A
「テーマ(1)本当は怖い飲み込みにくさ～ひび割れの器～
テーマ(2)知られざる唾液の働きに注目」
- NHK総合テレビ『解体新ショー』
2008年5月16日(金)23時O.A
「酸っぱいものでだ液が出ちゃうのはなぜ?」
- 日経ヘルス 特別編集号『健康情報』第31号
2008年3月発行
「“口内環境”UP大作戦!!」
- 日本経済新聞
2008年3月30日(日)発行
「ドライマウス手軽な改善法 かむ力鍛え分泌増やす」

抗加齢歯科医学研究会主催 講習会のご案内

- 第7回 抗加齢歯科医学研究会主催
講習会
2008年10月13日(月・祝) 都市センターホテル

抗加齢歯科医学研究会は、日本抗加齢医学会の
分科会として活動してまいります。
ご興味のある方は、下記までお問合せ下さい。

ホームページ <http://www.anti-aging-dental.com/>

☎ 03-3869-4158

✉ info@anti-aging-dental.com