

# ドライ マウス 通信 vol. 16

2009

## CONTENTS

### 特集

歯科医療従事者と受診者のための  
ドライマウス対処法 最前線

### トピックス

投薬大国・日本の“薬害”「薬剤性ドライマウス」とは

### 閑話休題

ドライマウスの意外なイメージ

### ご案内

ドライマウス講習会・アドバンスコース講習会・  
札幌サテライトワークショップ

### インフォメーション

メディア情報 他

## 特集

# ドライマウス診療の 現場から対処法を学ぶ

ドライマウス診療は簡単に対応できるものではない——。  
それが、日々受診者の方々と接する中で、  
医療従事者が抱えている本音なのではないでしょうか。  
従来、歯科は外科系であり、  
何か処置をすることで原因を取り除くことが求められてきました。  
しかし、ドライマウス診療はそういったものではありません。  
すぐに原因がわからないものに対して、様々な診断を行いながら原因を探り、  
それに対して一番効果があるであろう方法を模索する  
内科的な対応が求められているのです。  
そこで今回は、ドライマウス診療の現場で体験した、  
対応が難しいケースを特集しました。

## 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。

最近急増している「口が渴くけれど、唾液量は正常」。その原因とは。

# 歯科医療従事者と受診者のための ドライマウス対処法 最前線

今回は、正常な唾液腺や十分な唾液量が検査で認められながらも口腔乾燥感を訴えるというケースの対処法を取り上げます。

ドライマウス外来の受診者の中には、検査をしても口腔の状態を見ても唾液量の減少や乾燥所見が見あたらないにも関わらず、口腔の乾燥感やねばつきを訴える方がかなり多く見られます。

このように、正常な唾液腺や十分な唾液量を持ちながら受診者自身は口腔乾燥感を訴えるといったケースは、いくつかに分類することができます。中でも、特徴的な3つのケースを取り上げ、考えられる原因と対処法をご紹介します。

## case 1

日中は問題なく、就寝中や起床時に乾燥感・ネバネバ感がある

### カンジダ菌の繁殖

就寝中の口腔内は、菌の繁殖に最適な温度と湿度です。口腔は外部と接している臓器であり菌が侵入しやすいことから、カンジダ菌をはじめ様々な細菌の繁殖により、朝起きた際の口腔のネバネバ感が引き起こされている可能性があります。

### 口呼吸

もうひとつの原因として、口呼吸が上げられます。唾液が蒸発してしまうことによる乾燥感、そして、唾液の蒸発によるカンジダ菌等の繁殖がネバネバ感を引き起こします。カンジダ菌は誰の口腔内にもいる常在菌ですが、通常は唾液により洗い流されています。しかし、口呼吸をすることで唾液が蒸発し、上手く洗い流されずに繁殖してしまうのです。アレルギー性鼻炎などによる鼻閉塞が原因の口呼吸、口腔周囲筋の衰えによる口呼吸、肥満や睡眠時無呼吸症候群によるいびきが原因の口呼吸などがあります。

### 対処法

抗真菌剤が効果的です。同時に、ハミガキを念入りに行うなど、就寝前に口腔内の菌をできるだけ減らしておくためのより丁寧な口腔ケアが不可欠です。

### 対処法

鼻閉塞が原因の口呼吸  
鼻炎の治療など、鼻閉塞の解消を考えましょう。花粉症の時期などにも多く見られます。市販されている鼻腔拡張テープなども効果的な場合があります。

### 口腔周囲筋の衰えによる口呼吸

上向きで寝ると口が開きやすくなるため、寝方を変えることも大切です。横向きやうつ伏せで寝るだけで、改善することもあります。

### それでも緩和しない場合は

ナイトガード(歯ぎしり防止装置)の使用を提案してみましょう。強い乾燥感を訴える方には、保湿剤との併用も有効です。

ドライマウスは、医療従事者の的確なアドバイスと受診者自身による実践の相乗効果で、大幅な改善が望める疾病です。医療従事者は受診者のライフスタイルまでも視野に入れた提案を、受診者は自分自身を見直すこと、積極的にドライマウスのメカニズムを理解しようとするのが、ドライマウスの解決のポイントとなるでしょう。

## ドライマウス受診者の約半数とも言われる 投薬大国・日本の“薬害” 「薬剤性ドライマウス」とは

花粉症の時期や風邪を引いたときに、鼻炎の薬を飲んだら鼻・目・口などあらゆる部位が乾いて困ったという経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。ドライマウスの中でも、このような薬剤による副作用が原因で引き起こされるものが「薬剤性ドライマウス」です。ドライマウスに悩む方の約半数とも言われ、非常に多いケースです。先ほど特集でご紹介した通り、主に向精神薬、降圧剤、抗コリン剤などが、副作用としてドライマウスを引き起こす薬剤として挙げられます。

### ■ 向精神薬

睡眠導入薬(ハルシオン)、精神安定剤(デパス)などの長期服用者に、ドライマウスや口腔の不快感、味覚障害に悩むケースが非常に多く見られます。このケースの場合、唾液腺は壊れていないため、ガムテストなどにより刺激を与えると十分な唾液量が得られますが、刺激のない通常時は唾液が分泌されず、乾燥感やねばつきなどの症状が起こります。これらの薬剤は、神経伝達系に影響を与えるため、唾液の分泌や感覚器にも異常が生じることがあります。つまり、工場には唾液を作る能力はありますが、電気が通っていないため、ドライマウスになってしまうことが想定されます。

この他にも、以下のような薬剤がドライマウスの原因となります。

向精神薬	抗うつ薬	アナフラニール、トリアパノール、ルジオミール
	抗不安薬(睡眠導入剤)	ハルシオン、デパス、セルシン
	抗精神病薬	セレネース、コンミン、ヒルナミン
	抗てんかん薬	テグレトール
	抗パーキンソン薬	パロデル、ドプス、シンメトリル
降圧剤・抗不整脈薬	抗アレルギー薬	カタプレス、リスモダン
	消化性潰瘍治療薬	ボララミン、アタラックス、アレジオン
	抗コリン薬	タケブロン
	気管支拡張剤	ブスコパン、バップフォー
		メブチン、テオドール

「薬剤性ドライマウス」の対処法としては、以下の3つが挙げられます。

### 1. 薬剤の変更・減量・中止

薬剤の変更・減量も効果的です。実際に、同じ効果を持つ違う薬剤に変更してもらうことで、ドライマウスが改善した例があります。ただ、どうしても変えられない・減らせない・止められない場合もあります。担当医と相談をして、検討してください。

### 2. 薬に頼らない生活の提案

同時に受診者には、なるべく薬に頼らない生活をすすめるとうまいでしょう。例えば頻尿であれば、運動療法や、就寝前に利尿作用のある飲料を控えるなどの手だても有効です。泌尿器科の専門医を受診し安易に薬剤に頼らず、最終手段として利用するという意識を持ってもらうことも重要です。

### 3. 口腔筋機能療法

筋機能療法による唾液腺の刺激も、安静時唾液の分泌促進に非常に有効です。鶴見大学歯学部附属病院ドライマウス外来にて、受診者に対し筋機能療法を行ったところ、16週間後の唾液分泌量は約2倍に増加。何よりも、継続して行うことが大切です。

#### ■ 口腔筋機能療法による安静時唾液の分泌促進

安静時唾液 mL/15分 n=100	3		
	2		
	1		
	0		
		初診時	8週間後
平均		1.05	1.50
標準偏差		1.30	1.40
			16週間後
			1.93
			1.85

どれか1つだけというのではなく、3つの併用による総合的なアプローチが、改善への近道です。投薬大国・日本において「薬剤性ドライマウス」の対処法は、医療従事者として知っておかなければならない情報だと言えるでしょう。

## 一般の方に、いったいどこまで浸透している？ ドライマウスの意外なイメージ

当研究会発足時から比べると、飛躍的に認知度が向上しているドライマウス。新聞・雑誌だけではなく、最近ではテレビでもドライマウスという言葉を目にするようになりました。それでは、実際に一般の方は、ドライマウスをどれくらい理解し、どのようなイメージを抱いているのでしょうか。

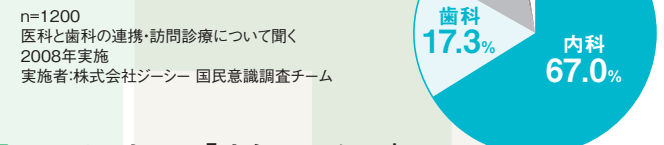
### ■ ドライマウスを「知ってはいる」が…

グループインタビューにて「ドライマウスという言葉を知っていますか?」と尋ねたところ、6割は「知っている」と回答。「テレビで聞いたような気がする」「先生がよく使うので」といった回答の反面、ドライマウスという言葉を知らなかったため、インターネットでの情報検索も「口の渴ぎ」で検索していたという人も。

### ■ ドライマウスは「内科」で受診

口腔乾燥の症状でどの科を受診するか尋ねたアンケートでは、67%の人が内科と回答。歯科と答えた方は、わずか17.3%でした。歯科はまだまだ歯だけを扱う領域だというイメージが強いようで、グループインタビューでは、「歯科に行こうとも思わなかった。口腔科を探した」という回答も。これは、歯科医療従事者がドライマウスに悩む方と接する機会の少なさと比例しており、講習会などによる症例や対処法の共有も、今後ドライマウス診療の充実に不可欠な要素となるでしょう。

### Q. 口腔の症状で何科を受診しますか?



### ■ ドライマウスは「病気ではない」

また、グループインタビューにて「ドライマウスは病気だと思いますか?」と尋ねたところ、「思う」と答えた人は少なく、「病気ではなく老化現象」との答えが多数見られました。そのせいか、「目は怖いけれど、口は水を飲んでおけば治る」「悩んではいないが、病気ではないので病院に行こうとは思ったことはない」「口が渴くよりもっと深刻な病気が気になる」など、QOLの低下に大きな影響を及ぼす疾病だという認識が、非常に低いこともわかりました。

### ■ 今後の課題として

このように、ドライマウスに対しある程度の認知度がある医療従事者に比べ、一般の認知度はまだまだ低く、正しい知識も浸透しているとは言えないようです。ドライマウスの正しい知識の普及には何が必要なのか模索していくことも、これからの大きな課題となります。

## 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。

2009

- 3/8(日) ■ 札幌サテライトワークショップ ■ 会場：北海道医療大学サテライトキャンパス ■
- 5/24(日) ■ 第15回 ドライマウス講習会 ■ 会場：KDDIホール ■
- 7/12(日) ■ 第6回 アドバンストコース講習会 ■ 会場：KDDIホール ■
- 9/27(日) ■ 第16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：東京都千代田区大手町1-8-1 KDDI大手町ビル2F

◆北海道医療大学サテライトキャンパス：札幌市中央区北三条西4 日本生命札幌ビル5F

※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

## 第7回 ドライマウス患者友の会 開催予定

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。

- 2009年9月 開催予定 ■ 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。

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

## ドライマウス研究会 Information

## メディアに紹介されました

多数取り上げられた中から、ピックアップしてご紹介します。

## テレビ／ラジオ

- テレビ朝日「やじうまプラス」 2008.11/25 O.A  
「なるほど“知りたい白書”」
- テレビ朝日「スーパーJチャンネル」 2008.10/16 O.A  
木曜特集「口の渇きは病です! もしやアナタもドライマウス」

## 新聞

- 東京新聞 2008.10/10 発刊  
「紙上診察室 サリベート以外の口腔乾燥症対処法は」
- 日本経済新聞 2008.9/1・8・15・22 発刊  
「生活いきいき 知ってる!? ●噛む力(1)～(4)」
- 日本経済新聞 2008.8/26(夕刊) 発刊  
「夕&Eye 病を知る 口腔の健康? ドライマウス」
- 全国農業新聞 2008.6/27 発刊  
「口の中が渇く・舌や口の粘膜が痛む 現代病 ドライマウス」

## 雑誌

- R25 2008.10/9 No.211号  
「健康 日本人3000万人以上が患っている!? 口の現代病ドライマウス キミは大丈夫?」
- 健康ライフ 2008 vol.43  
特集「新・カラダのふしぎをのぞく[2]ドライマウス なぜ緊張すると口がカラカラになるのだろうか?」
- 日経ヘルス 2008.6月号(特別付録)  
「口臭・ドライマウス対策 口臭の原因! おクチ乾いてない?」

## 抗加齢歯科医学研究会主催講習会のご案内

- 第3回 指導士育成セミナー 2009年3月29日(日)  
会場:鶴見大学会館(神奈川県横浜市)
- 第8回 抗加齢歯科医学研究会主催講習会 2009年6月14日(日)  
後援:見た目のアンチエイジング研究会<日本抗加齢医学会分科会>  
会場:東京コンファレンスセンター・品川(東京都品川区)

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