現代病・ドライマウスを「知る」「学ぶ」「考える」

ドライマウス通信 vol.21

2012

CONTENTS

特集1
抗加齢医学からドライマウス改善の新たなる糸口を探る

特集2
『日本ドライシンドローム学会』発足

トピックス
『ドライマウスポスター』が完成しました

ご案内
ドライマウスセミナー、第12回日本抗加齢医学会総会　他

特集

抗加齢医学からドライマウス改善の新たなる糸口を探る

これまでにも、多岐にわたる視点からドライマウスに関連する情報をお届けしてきましたが、今回はさまざまな病気を予防し、医学的根拠に基づいて健康長寿を実現するための、抗加齢医学を取り上げます。老化は口から始まる、ともいわれるように、口腔の機能と全身の老化は、大変密接な関係にあります。抗加齢医学のトピックスを紐解くことで、唾液への影響、さらにはドライマウス改善の新たなる糸口を探ります。

後半では、シェーグレン症候群と診断されないにも関わらず、口腔だけでなく眼、鼻、皮膚といったさまざまな器官の乾燥症状を併発する“ドライシンドローム”に関する学会設立を特集します。これまで個々に専門領域で対応を行ってきたこれら乾燥症候群に対応した、情報交換・情報共有のための新たな枠組みに、どうぞご期待ください。

ドライマウス研究会は設立10周年を迎えます。

当研究会は、皆様に支えられて、5月で設立10周年を迎えます。同時に、10回目のドライマウス患者友の会、20回目のドライマウス講習会が開催される、節目の年となります。そんな1年にふさわしい、特別な企画も進行中。ぜひご期待ください。

ドライマウスとは？

口腔乾燥症。近年、中高年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。

特

特集1

唾液と加齢、ドライマウスと健康長寿の密接な関係

抗加齢医学から ドライマウス改善の 新たなる糸口を探る

老化は口から始まる

ドライマウスは、著しい口腔乾燥感、口腔の痛み、味覚障害、口臭、歯周病といったさまざまな症状が現れます。このような口の中の症状以外にも、感染症や摂食・嚥下障害を引き起こしやすくなるなど、ドライマウスを介して現れる症状は実にさまざまです。このような症状を持つ方の多くが中高年で、加齢に伴って症状が悪化する方もいらっしゃいます。

このように、年を重ねると共に何らかの原因で唾液の分泌量が低下し、これらの症状が現れるとすれば、老化に抗うための抗加齢医学とドライマウスは、共通の認識で考える必要性が出てきます。唾液がQOL（生活の質）を規定する大きな要因となっていることは明らかですので、抗加齢医学的な知識をもってドライマウスに対峙することは、医療従事者にとっても、ドライマウスの症状がある方にとっても、大きな意味を持ってくると言えるでしょう。

しかし、抗加齢（アンチエイジング）医学に関しては、医学的根拠のあるものから首をかしげるものまで、玉石混淆と言わざるを得ません。その中で、的確な抗加齢医学を実践するには、正しい知識と意思が必要になってきます。老化に抗うために何が本当に重要なのかを知っていただき、暮らしに反映していただくことが重要です。

ここでは、抗加齢医学の現状をピックアップしてご紹介すると共に、ドライマウスとの関連を検証する研究の一部をご紹介していきます。ドライマウス改善の、新たな糸口を見つけるための引き出しのひとつとして、ご活用いただければ幸いです。

TOPICS 1

抗加齢医学で健康長寿が検証されている〈カロリー制限〉で、唾液の減少が抑えられる？

日本には、「腹八分目に医者いらず」という言葉があります。「満腹になるまで食べないで、少し控えめにしておけば、健康でいられる」ということを表した、食に関する有名な故事成句です。この「腹八分目」の手法が、今、抗加齢医学において最もエビデンスのある学説として、注目を集めています。それが〈カロリー制限〉です。

〈カロリー制限〉は、ハエやマウス、さらにはヒトに類似しているサルにおいても、老化を遅らせ、老化に伴う疾患を抑えることが、多くの研究結果に示されています。

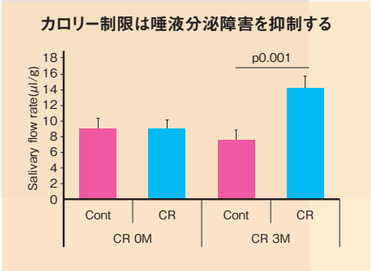
2009年、Science誌に掲載された論文にも、サルに対して「腹七分目」、つまり30%のカロリー制限を20年間にわたり行ったところ、寿命が延び、がん、糖尿病、心臓病などが大幅に低下したと報告されており、人間への効果が同様に期待されています。

仮説

「ドライマウスの原因となる唾液の分泌量の低下が、加齢に伴って引き起こされるのであれば、〈カロリー制限〉により、その低下を防げるのでは？」

検証

食べたいだけ食べられる環境で飼育したマウスと、生後1年から30%のカロリー制限を行ったマウスを比較。すると、食べたいだけ食べたマウスでは若干の減少が見られた唾液量が、〈カロリー制限〉を行ったマウスでは低下が見られないだけでなく、増加傾向が見られました。



〈カロリー制限〉は、唾液分泌の減少を抑え、ドライマウスの改善に役立つ可能性がある

TOPICS 2

長寿遺伝子“Sirt1”とドライマウスの関係とは？

抗加齢医学において、長寿と大きな関わりがあると考えられているのが、〈カロリー制限〉などにより発現するといわれている“Sirt1”という遺伝子です。この遺伝子からつくられる“サーチュイン”には、がんを防いだり、糖尿病の改善、筋肉強化といった作用が報告されており、この遺伝子をうまく発現させることができれば、寿命を延ばすことができるともいわれています。

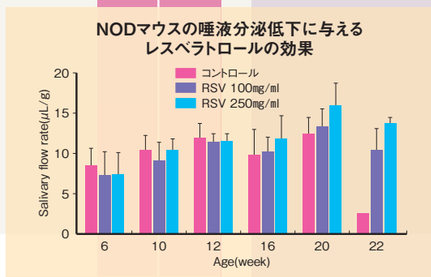
〈カロリー制限〉は、いわゆるダイエットとは異なり、必要なタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル等は充分に摂り、総カロリー量を抑える方法ですが、それでも、毎日継続するには厳しいと感じる方も多いようです。そこで最近では、〈カロリー制限〉などを行わずに長寿遺伝子といわれる“Sirt1”を活性化させる研究が盛んに行われています。これまでの報告では、赤ワインやピーナッツの薄皮に多く含まれるレスベラトロールという物質に、“Sirt1”を活性化させる働きがあることも明らかになり、サプリメントも販売されています。

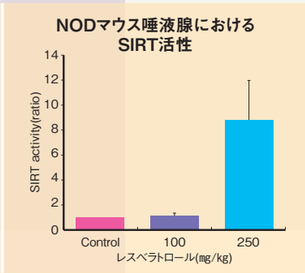
仮説

「“Sirt1”を活性化させることにより、老化の遅延に有効な作用が現れるとすれば、加齢による唾液分泌の低下にも、良い影響があるのでは？」

検証

生後22週前後から唾液の分泌量が減少するNODマウスに、“Sirt1”を活性化させる働きがあるといわれているレスベラトロールを与えたところ、唾液分泌の低下が抑えられました。また、NODマウスの唾液腺におけるSIRT活性を調べたところ、与えていないNODマウスに比べて活性化が見られました。このことから、レスベラトロールによる直接的・間接的な作用により、“Sirt1”が活性化したことが示唆されました。最近では、ヒトでの研究も進んでおり、肥満の男性10人にレスベラトロールを摂取させたところ、〈カロリー制限〉に類似した改善効果の可能性も認められています（Cell metabolism. 14, 612-622,2011）。





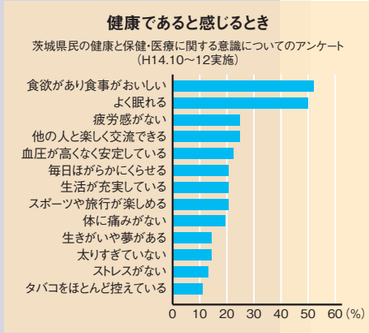
長寿遺伝子“Sirt1”の活性化は、唾液にも良い影響を与える可能性がある

健康長寿とドライマウス

ご紹介した研究結果は、ひとつの可能性に過ぎません。しかし、こうした研究により、ドライマウスと抗加齢医学は密接な関係にあり、ドライマウス改善の糸口が抗加齢医学にもある可能性が、徐々に明らかになってきました。

老化研究を科学的に実践する、日本最大の学術団体である日本抗加齢医学会の会員数は、7000人を超えています。大半は医師ですが、その中で2番目に多いのが、歯科医師をはじめとする歯科医療従事者です。それは、口腔の機能が、豊かな人生を送るために必要不可欠なものだからということに他なりません。

口の機能は、人生の最後まで維持したい機能であるといわれています。食べる、話す、笑う、味わう、飲み込む、噛み砕く…。こうした口に関連する機能を維持するために、唾液は非常に重要な役割を担っています。もしも、ドライマウスになり、これらの大切な口の機能が失われてしまったとしたら、毎日はとても味気ないものとなり、生命維持にも影響を与えます。「どういうときに健康と感じるか」というアンケートにも、多くの方が「食事がおいしく食べられること」と回答しています。口の機能は全身の健康やQOL（生活の質）と密接な関係があることから、ドライマウスを改善することが健康長寿の大きなポイントとなるともいえるのです。



第12回 日本抗加齢医学会総会では
一般の方にご参加いただける
市民公開講座を
予定しています。

詳しくは次ページをご覧ください。

抗

日本抗加齢医学会案内

医療従事者対象

第12回 日本抗加齢医学会総会のご案内

抗加齢医学について、あらゆる視点から学び、考える日本抗加齢医学会総会が、3日間の会期で行われます。前ページでご紹介した〈カロリー制限〉など、ドライマウスとの深い関わりが明らかになりつつあるトピックスから、超高齢社会の中で医療に携わっていく者として知っておきたい最新情報まで、バラエティ豊かな内容でお届けします。これからのドライマウス診療を、より充実させるための医療情報として、抗加齢医学会総会をご活用ください。

2012 6/22(金) 23(土) 24(日)　会場　パシフィコ横浜 会議センター
横浜市西区みなとみらい1-1-1

日程、会場は変更となる場合がございます。詳しくは、下記運営事務局までお問合せください。

第12回 日本抗加齢医学会事務局取扱　株式会社メディプロデュース
東京都港区南青山4-1-12-203　☎03-5775-2075　✉12jaam@mediproduce.jp

プログラム詳細は日本抗加齢医学会ホームページをご覧ください。　日本抗加齢医学会　検索

一般参加OK!

第12回 日本抗加齢医学会総会 市民公開講座のご案内

日本抗加齢医学会総会では、一般の方にもご参加いただける市民公開講座も開催されます。医療従事者以外の方でも、楽しくわかりやすく抗加齢についての知識を深めていただけるだけでなく、人生を楽しく健康に過ごすためのヒントが満載。皆様お誘い合わせのうえ、お気軽に足をお運びください。

お申込み方法など、詳しくは第12回 日本抗加齢医学会総会ホームページをご覧ください。

第12回日本抗加齢医学会総会　検索

友

友の会告知

ドライマウス患者友の会会員対象

第10回 ドライマウス患者友の会　開催予定

2012年秋
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。
ドライマウス患者友の会事務局　☎045-580-8362　FAX045-572-2763

注

トピックス

医療従事者の皆様へ

ドライマウスとドライマウスカードの
認知・普及を目指すツール

『ドライマウスポスター』が完成しました。

ドライマウス通信vol.20でご案内した、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『ドライマウスポスター』が、このたび完成。すでに会員の皆様には、無償配布がスタートしています。

現在、ドライマウスカードは、希望者の方に当研究会事務局より直接送付させていただいておりますが、発行以来、医療従事者の皆様からも、カードの見本の請求や、医院での配布のご希望を数多くお寄せいただいていました。当研究会では、こうした声にお応えするために、『ドライマウスポスター』を作成。多くの会員の皆様にご協力・ご活用いただき、ポスターを経由してドライマウスカードのご請求をいただくなど、輪が広がっています。

また、『ドライマウスポスター』は、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としても機能するように作られています。多くの方にこうした疾患があることを知っていただくことで、ドライマウスに悩む方々のQOL（生活の質）の向上をサポートし、さらには、ドライマウスだと気づかないまま口腔乾燥感に悩む、潜在的なドライマウス症状をお持ちの方の“気づき”と、正しい医療機関での受診を促すことを目的としています。当研究会では、診断や治療とは違った側面から受診者のQOL（生活の質）向上を目指すこうしたアプローチも、積極的に行っていきますので、何卒ご賛同いただき、ご協力をいただければ幸いです。

ドライマウスカードの普及

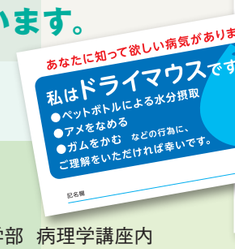
ドライマウスの認知度向上

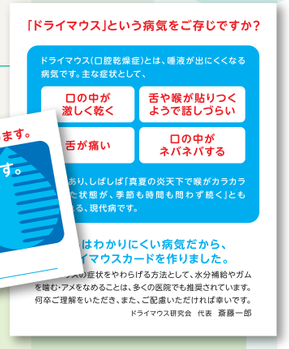
ドライマウス受診者のQOL向上

ドライマウスにお悩みの皆様へ

「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。




「ドライマウス」という病気をご存じですか？

ドライマウス(口腔乾燥症)とは、唾液が出にくくなる病気です。主な症状として、

- 口の中が激しく乾く
- 舌や喉が貼りつくようで話しづらい
- 舌が痛い
- 口の中がネバネバする

…あり、しばしば「真夏の炎天下で喉がカラカラ」と状態が、季節も時間も問わず続く」ともいわれる、現代病です。

…はわかりにくい病気だから、…ドライマウスカードを作りました。

…の症状をやわらげる方法として、水分補給やガムを噛む・アメをなめることは、多くの医院でも推奨されています。何卒ご理解をいただき、また、ご配慮いただければ幸いです。

ドライマウス研究会　代表　斎藤一郎

請求方法　お名前・ご住所をご記入いただき、ファックスにて下記までお申込みください。
ファックスをお持ちでない方は、郵送にてお申込みいただけます。

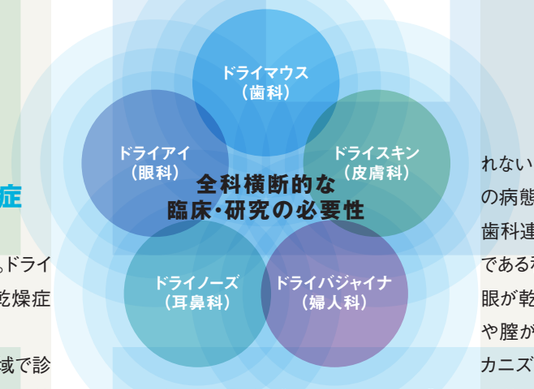
ドライマウス研究会事務局　FAX 045-572-2763
〒230-8501　神奈川県横浜市鶴見区鶴見2-1-3　鶴見大学歯学部　病理学講座内

発

特集2

“乾燥”という病態の、全科横断的な臨床・研究を目指して。

『日本ドライシンドローム学会』が発足いたしました。



シェーグレン症候群と診断されない多臓器乾燥症“ドライシンドローム”。

眼、皮膚、鼻腔、膣が乾燥する…。ドライマウスを訴える方々は、口以外にも乾燥症状を持つ方が多数いらっしゃいます。

そんな中、これまで個々に専門領域で診断法や対処法を検討してきたさまざまな乾燥症に、新たな情報交換・情報共有のための枠組みが誕生しました。それが、『日本ドライシンドローム学会』です。

“乾燥”という病態をキーワードに、全科横断的な学術交流を行うことを目的とした会の設立に至るきっかけは、「全身が乾くのは、シェーグレン症候群の方だけなのか」という、ひとつの疑問でした。

シェーグレン症候群では、外分泌腺の異常は唾液腺や涙腺に限らずあらゆる臓器に及び、全身に乾燥症状を引き起こすことが広く知られています。しかし、これまでの報告では、ドライアイ受診者の50%はドライマウスの症状を示すことや、シェーグレン症候群と診断されないにも関わらず、ドライアイとドライマウスを併発する“ドライシンドローム”受診者が多数いることが示されています。

また、これまでに約4300人のドライマウス受診者が訪れた鶴見大学歯学部附属病院ドライマウス外来でも、シェーグレン症候群と診断された方は全体の10%未満であり、シェーグレン症候群以外の原因で、口腔だけでなく、眼、鼻、皮膚といったさまざまな器官の乾燥症状を訴える方がいることも指摘されています。

歯科領域だけではない全科横断的な視点から、ドライマウスを考える。

このように、多臓器に乾燥症状を呈するにも関わらずシェーグレン症候群とは診断されない、“ドライシンドローム（乾燥症候群）”の病態の解明が急務とされている今、医科歯科連携のひとつとして、歯科医療従事者である私たちがドライマウスだけでなく、なぜ眼が乾くのか、なぜ皮膚が乾くのか、なぜ鼻や膣が乾くのかといった、他の乾燥症のメカニズムや対処法を知ることには、大きな意義があるといえます。

乾燥症状は一般的に、致死的な病態ではなく、重要な病態と理解されていない傾向にありますが、QOL（生活の質）にとっては大変重要な病態であり、加齢やストレスとの関連も指摘されています。

これからの歯科医師をはじめとする歯科医療従事者に求められている“口腔から考える全身の医療”を実践するにあたって、大きなヒントとなり得る“ドライシンドローム”の本質や治療方法などを学び、知る機会が、この学会にあります。さまざまな領域の乾燥症状についての病態解明の最前線や、最新の対処法を発信することを目指した日本ドライシンドローム学会を何卒ご支援いただき、また、新たなる知識の習得にお役立てください。

講

講習会案内

医療従事者対象

平成24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、
講習会やセミナーを積極的に開催しています。ぜひご参加ください。

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！**

日本ドライシンドローム学会発足記念

ドライマウスセミナー

ドライマウス研究会単位
10単位

ドライマウスの対処法だけでなく、さまざまな分野の有益な情報をより多くの方にお届けするための企画「ドライマウスセミナー」が開催決定！
今年は、日本ドライシンドローム学会の設立を記念して、前半はドライマウス関連知識を学び、後半は、現在対応が急務とされているシェーグレン症候群と診断されない多臓器乾燥症“ドライシンドローム”について学ぶ、特別プログラムでお届けします。この貴重な機会を、最新情報や新しい知識の習得に、ぜひお役立てください。

2012 ■ 3/4（日） ■ 会場 東京ステーションコンファレンス

会場：東京ステーションコンファレンス（東京都千代田区丸の内1-7-12 サピアタワー5階）

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・セミナーは、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　FAX 03-3869-6748　✉ seminar@drymouth-society.com

プログラム詳細は同封のチラシをご覧ください

「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・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 鶴見大学歯学部病理学講座内 ☎045-580-8362