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.24

2016 SPRING

CONTENTS

特集1
第13回ドライマウス患者友の会

特集2
ドライマウス患者友の会アンケート

特集3
ドライマウスセミナー2015

特集

第13回 ドライマウス患者友の会が開催されました。

2003年に設立された「ドライマウス患者友の会」も13年目を迎えました。発足当初は病気としての認知度も低かったドライマウスですが、会員の皆様、友の会の皆様のご尽力が実り、たびたびマスコミにも取り上げられるようになりました。

今号では、昨年9月に開催された「第13回ドライマウス患者友の会」さらには昨年8月に開催された医療従事者向けセミナー「ドライマウスセミナー2015」の模様を中心にお届けします。

ご参加いただいた方々には当日の内容を思い出していただき、参加できなかった方々にはその内容と雰囲気を味わっていただきたく今回のドライマウス通信を企画しました。

ドライマウスとは？

口腔の乾燥を介して、QOL（生活の質）に影響を与える病気です。重度の患者も含めて裾野は広く、中高年の女性を中心に患者数が増加しています。ストレス、薬の副作用、更年期、筋力の低下など、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が多いのが特徴です。その背景には、ストレス社会、薬に頼る生活、咀嚼回数の減少などが影響しているとされ、社会的背景を映し出した“現代病”と位置づけられています。

特

特集1

第13回ドライマウス患者友の会が開催されました

去る2015年9月26日（土）、鶴見大学会館にて「第13回ドライマウス患者友の会」が開催されました。遠方にお住まいの方にも多く足をお運びいただき、出席者は62名にのぼりました。

病気と付き合う心のあり方を考える

今回は講師に豊福明先生（東京医科歯科大学歯科心身医学分野 教授）を迎え、「つらいドライマウス～唾液は出てるって言われるけど、この乾きは何？～」と題してご講演いただきました。

豊福先生は歯科の研修医時代より、検査をしても病名がつかず治療を受けられない患者さんが多いことに心を痛めておられたといいます。そうした経験から、歯科心身症を専門に選ばれ、当時は心因性で片付けられていた症状と真摯に向き合って来られました。今回はドライマウスの分かりにくさや、歯科医療の問題点についてご教示くださり、これからの歯科医は口腔内だけではなく全身のことを診る必要があるといったお話をされました。

また、心身症の実態は、右脳と左脳のバランスが悪いことから起こる症状ではないか、という興味深い知見もお話いただきました。

特に反響が高かったのは、病気と付き合う心のあり方についてのお話です。病気になってはじめて分かることもある、欲張ってすっきりさわやかに治ることを目指さない、といった精神的なお話のあと、日々の生活リズムを大切にする、ほっこりとした人間関係を大事にする、ドライマウスの患者様は謹厳実直な方が多いが少しは手を抜きましょう、といった温かなお話が続きました。

参加者様との質疑応答

会の後半では、斎藤一郎先生（ドライマウス研究会代表）が「ドライマウスの現状と対処法」と題し、会員の皆様から寄せられた代表的な質問に答えてくださいました。ここにいくつかご紹介します。

まず「飲み込む筋肉を鍛える方法はありますか」という質問に対しては、毎日の食事の時にできるトレーニングを教えていただきました。ドライマウスになると食べ物が飲み込みにくくなりますが、嚥下に問題があると誤嚥性肺炎の原因ともなるため、飲み込む筋肉を維持することが大事です。何歳になっても筋肉は鍛えることができるとのお話に皆さん納得のご様子でした。

「ドライマウスに使用できる薬を教えてください」との質問には、漢方薬では白虎加人参湯、五苓散（いずれも保険適用）が紹介されました。漢方以外の唾液分泌促進薬は3種類ありますが、シェーグレン症候群と診断されなければ保険適用にならないことや、ジェルなどによる対処法もあげられました。

「昼間は気にならないが、夜間の口の渇きが苦痛」という症状については、唾液蒸発型のドライマウスの可能性についても説明がありました。加齢とともに筋力が落ちると、誰でも口を開けていびきをかきながら寝るようになるものです。抱き枕などを使って横向きに寝ること、マスクをつけて寝るなどの対処法が紹介されました。

薬を上手に使うために

「シェーグレン症候群でドライマウスの薬を長期間にわたって服用しても大丈夫か」との質問もありました。だんだん効かなくなってしまうのでは、と心配な方も多いと思いますが、10年飲み続けても薬効は落ちないという報告があり、飲み続けて大丈夫とのお話でした。

「知人とランチをしていても、ドライマウスのせいで食べ物をうまく飲み込めず、食事を楽しめない」という声がありましたが、唾液分泌促進薬の飲むタイミングについても提案がありました。

睡眠薬を飲んでいる患者様からは、薬とドライマウスとの関係について質問がありました。ドライマウスは薬剤の副作用として起こることもあります。睡眠薬は必要あれば服用すべきですが、長期にわたると認知症のリスクも高まると言われているので、生活習慣を見直して、できるだけ減らしていくことが大切というお答えでした。

ほかにも、口腔内の粘膜が痛むカンジダ症についての説明、シェーグレン症候群の難病申請についてなど、多くの質問にお答えいただきました。

ストレス発散も有効な治療法

また、豊福先生のお話にもあった「心の持ち方とドライマウスは関係があるか」「どのように心を保てばよいか」というご質問には多くの方が関心を持たれたようです。

シェーグレン症候群の方の唾液腺を観察すると、正常な唾液腺も多く残っています。にもかかわらず唾液が出ないのは、気持ちに負担があって交感神経が優位になっているせいです。そこで、ストレスを発散する方法を自分で作っておくことをご提案いただきました。一番簡単なストレス発散方法は運動です。しっかり身体に負荷をかけて、睡眠の質をあげるようにしましょう、とのことでした。

友の会は、これからも患者様方の支え合いの場であり続けられるよう努力してまいります。ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

ドライマウス患者友の会のあゆみ

外見からは病気とわからないため、周囲の理解を得にくいドライマウスの患者様を診療以外の部分からもサポートしたいと2003年に「ドライマウス患者友の会」を設立（2016年1月現在、会員数840名）。毎年一回開催の「ドライマウス患者友の会」は、2015年9月の開催で延べ13回の開催となり、これまで約700名の会員の皆様にご参加いただきました。同じ悩みを持つ方が全国から集い、ドライマウスの知識を学びながら痛みを分かち合い、励まし合う場となり、また、直接悩みを相談できる貴重な機会であると喜びの声も多くいただいております。遠方で参加のできない会員の皆様には、「ドライマウス通信」を通して今後もトピックスなどお伝えできればと考えています。

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。

声

特集2

ドライマウス患者友の会アンケート

ドライマウス患者友の会の存在意義のひとつに、お互いに支え合うという役割があります。痛み、悩みを共有できる人がいれば、症状の辛さは少しでも軽減されるのではないでしょうか。そこで今回、会員の皆様にアンケートにご協力いただきました。患者の皆様が困っていること、求めている情報をまとめ、対処法の確立につなげたいと考えています。

いただいたアンケートより抜粋

- 喉の奥まで乾燥してしまい、食事にも違和感がある。
- 口腔粘膜がやけどをした時のようにむけてしまう。
- 口の乾きで咳が出て肺を痛めてしまう。
- 昼間は平気なのに夜中に口が乾き、痛みで目が覚めてしまう。
- 寝ている間は平気なのに、起きているとロが乾く。
- ここ数年、大きなストレスを抱えているが、ドライマウスと関係があるのか。
- 日常生活でイライラすることが多い。
- 常にガムを噛んでいないとつらい。
- 舌が常にただれてしまう。
- 舌がひび割れてしまう。
- 朝からしっかりと声が出るようにしたい。
- 発音がしづらい。

こんなことで困っています

まず、食事のしづらさを訴えられている方が目立ちました。唾液が出ず飲み込みづらい、味がおかしい、美味しくない、舌が痛い、食事が苦痛で体重が減るといった症状です。こちらの対処法は、前ページ「第13回ドライマウス患者友の会」の報告をご覧ください。回答の中には、舌が痛い、舌がひび割れる、粘膜が大きくむけるなど、カンジダ症が疑われるケースもありました。ドライマウス研究会に登録している医療機関の受診をお勧めします（※ドライマウス研究会のホームページの「医療従事者リスト」に掲載されています）。

次に多かったのが、夜間の口の乾燥に困っている方です。こちらの対処法も前ページの報告をご覧ください。ほかに、しゃべりにくい、歯のトラブルが増えた、症状を人に理解してもらえない、薬の副作用が心配、検査しても原因が分からず薬を処方してもらえない、今後進行するのか不安、ストレスで困っているといった声が多く寄せられています。

対処法を教えて下さい

唾液分泌促進剤を処方されている方、処方されていない方とさまざまですが、たとえ薬を服用していたとしても保湿は大切です。ジェルなどの保湿剤を利用されている方は多いと思います。こうした製品には、以前は口腔化粧品という位置づけなので吐き出さなければならない、口腔の潤いが続かないなどの課題がありましたが、最近ではそのまま飲み込めるもの、主成分がオイルで潤いが長く続くものなどの新商品が開発されています。好みの味かどうかも重要です。試供品なども利用して、ご自分に合うものを探してみてください。保湿剤のほかに、マスクの着用、部屋が乾燥しすぎないようにする、食事にとろみをつける、運動をするといった対処が効果的です。

また、回答いただいた方のうちの2割が、病院で検査をしても異常がなく、何もしてもらえなかったとのことでした。これについても、ドライマウス研究会に登録している医療機関を受診するとともに、日常生活の改善をお勧めします。

心の問題はドライマウスに関係ありますか？

ドライマウスと心の問題は大いに関係があります。前ページの報告にもありますが、正常な唾液腺が残っているのに唾液が出ないというケースが多く見られます。唾液はリラックスしないと（副交感神経が優位にならないと）増えません。本当は出るはずの唾液がストレスによって出なくなってしまっているケースも少なくないわけです。ですから、ストレスを解消する方法を探すことが大事です。口角をあげて笑顔の形を作るだけでも、脳は笑っていると認識して幸せを感じるという研究もあります。日常生活の質をあげるには、治療、対処療法、そして前向きにストレスを解消するという姿勢が肝要です。

ただし、「毎日やらなくちゃ」とか「頑張ってトレーニングをしなくちゃ」と思いすぎると、かえってストレスになってしまいます。何事も無理せず、楽しみながら取り組んでみましょう。ドライマウスがご自身の生活習慣を見直すきっかけとなり、かえっていい生活習慣が身につき、ストレス軽減につながることもあるかもしれません。そんなふうに、あらゆることをポジティブに捉え直してみることも大切かと思います。

（ドライマウス研究会代表　斎藤一郎）

報

特集3

ドライマウスセミナー2015

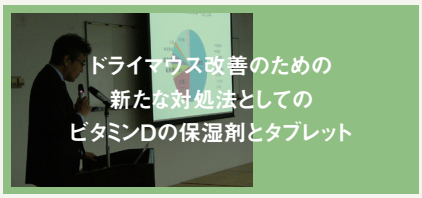
去る2015年8月30日（日）、エステック情報ビル（東京都新宿区）にて「ドライマウスセミナー2015」が開催されました。会場は94名もの医療従事者の方々で満席となり、質疑応答も活発に行われました。熱気溢れる当日の様子をお伝えします。

まず最初に斎藤一郎先生（ドライマウス研究会代表）より**「唾液の質的検査の有用性」**と題してご講演いただきました。ドライマウスを主訴として来院する患者さんは増えていますが、実際に唾液分泌量の低下があるのか、口腔乾燥感があるだけなのかを診断し、適切に対処しなければなりません。そのための唾液の量的検査は普及していると思いますが、鶴見大学歯学部附属病院では、採取した唾液の質的検査を行い、診断のマーカーに使うための解析を進めています。そもそも唾液は血液から作られているため、血清成分が反映されています。採血を恐れて受診したがらない患者さんも多いことを考えると、非観血的・非侵襲的な唾液の質的検査は非常に有用です。唾液を用いて認知症やガンを発見する研究も多くの機関で検討されています。今後の発展が待たれます。

続いて、伊藤加代子先生（新潟大学医歯学総合病院口腔リハビリテーション科）より**「女性ホルモンとドライマウス」**というテーマでお話しいただきました。日本ではあまり普及していないホルモン補充療法ですが、ホルモン補充療法を受けることによって口腔乾燥感が改善するかという研究が進められています。また、ドライシンドロームに関する最新の知見として、全身の乾燥感に関するウェブ調査の結果をご紹介いただきました。

休憩を挟んでの午後の部では、まず、松岡紘史先生（北海道医療大学歯学部口腔構造・機能発育学系保健衛生学分野、北海道医療大学病院医療心理室）より**「心の問題とドライマウス――歯科医師のうつ知識――」**についてのお話をうかがいました。ドライマウスは高頻度でうつ病と合併することが知られています。先生には臨床心理士としてのお立場から、うつ病を抱えた患者さんへの、医療従事者としての対応の仕方について具体的にご教示いただきました。

最後に、斎藤一郎先生が再度ご登壇され、**「ドライマウス改善のための新たな対処法としてのビタミンDの保湿剤とタブレット」**をご紹介いただきました。ドライマウスで外来を訪れる患者さんの中で、シェーグレン症候群の方は10人に1人程度ですが、その多くは対処療法が中心となります。従来のジェルと異なり、今回、産学連携で開発された保湿剤は、粘膜の修復作用が期待できるビタミンDを含有し、はき出さずに服用もできるようになりました。ドライマウスの方のQOLをあげるためにも、今後もこのような製品の開発が望まれます。



ドライマウスの最新の診断法や対処法をご紹介する当セミナーは本年も開催を予定しています。今後とも常に最先端の情報をお届けできるよう努力してまいります。

次回ドライマウス講習会は、
5月22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。

■ 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