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

ご案内
ドライマウス患者友の会／ドライマウスカード

インフォメーション
メディア情報

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」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。

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

- 常にガムを噛んでいないとつらい。
- 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。
- 舌が常にただれてしまう。
- 喉の奥まで乾燥してしまい、食事にも違和感がある。
- 寝ている間は平気なのに、起きているとロが乾く。
- 舌がひび割れてしまう。
- 口腔粘膜がやけどをした時のようにむけてしまう。
- 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。
- 朝からしっかりと声が出るようにしたい。
- 口の乾きで咳が出て肺を痛めてしまう。
- 日常生活でイライラすることが多い。
- 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）

友

友の会案内

ドライマウス患者友の会

「口が乾くのだけれど…」
最近こんな症状で悩んでいませんか?
それはドライマウス(口腔乾燥症)という症状です。
ドライマウス(口腔乾燥症)とは…
唾液の分泌量の減少や質が変化することにより、
口の中が乾く状態をいいます。

よく見られる症状

- 口が乾く
- つばが出ない
- 話しづらい
- 舌がヒリヒリ痛い
- 食べ物がうまく飲み込めない
- 味がわからない
- 水をいつも飲んでいる
- 口臭が気になる
- 夜間飲水のために起きる
- 虫歯や歯槽膿漏がひどくなった
- 口の中がネバネバする

原因

- 薬の副作用
- 膠原病のひとつ(シェーグレン症候群)
- 口呼吸
- ストレス

これらの原因は様々で複合的です。上記のような症状がみられたら、専門医のいる歯科あるいは口腔外科できちんと検査を受けましょう。

基本的な注意事項

- 規則正しい生活と口腔ケアを心がける。
- 安静と十分な睡眠、休息。
- 好き嫌いせずバランスの取れた食事をする。
- 適当な運動、入浴、散歩等をする。
- ストレスをためない。
- 気分転換する。(音楽、読書、人と話す)
- 薬に頼らない生活を心がける。

ドライマウス患者友の会

入会金、年会費は無料です。
友の会にご登録されると以下のご案内をさせて頂きます。

- **会報誌『ドライマウス通信』のご送付**
- **会員の皆様を対象としたセミナーのご案内**

同じ悩みを持つ仲間が集まり、お互いを理解・励まし合いながら頑張っていく、心温まる友の会にしたいと考えています。

会員の皆様のお知り合いの方で、入会ご希望の方がいらっしゃいましたら、
下記事務局まで入会申込書をお送りください。
入会申込書はドライマウス研究会ホームページからダウンロードをしてください。

ドライマウス患者友の会
郵送:〒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
FAX:045-572-2763

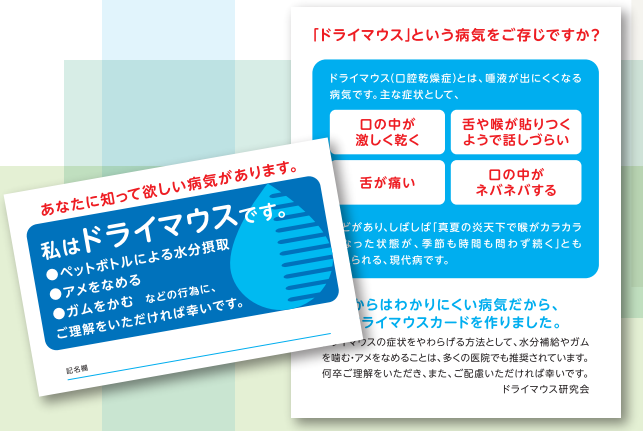
ドライマウス研究会ホームページより、研究会主催の講習会を受講された全国の医師・歯科医師リストがご覧頂けます。
http://www.drymouth-society.com/

告

ドライマウスカード

ドライマウスカードのご案内

**友の会会員の声より生まれた「ドライマウスカード」は、
ドライマウスという病気と対処方法に対する理解が少しでも得やすくなれば、という思いから
2010年に発行いたしました。現在（2016年1月）までに、約450枚発行しています。**



詳しいご請求方法は、ドライマウス研究会ホームページをご覧ください。
http://www.drymouth-society.com/

または、送付先住所・氏名をご記入いただきファックスにて研究会事務局までお申し込み下さい。ファクシミリの無い場合は、郵送にてお申し込み願います。ドライマウスカードは、症状に悩む患者様に研究会より直接、無償でお配りしております。送料も不要です。

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

情

インフォメーション

ドライマウス研究会 Information

2015年メディア掲載情報

数々のメディアに「ドライマウス」が取り上げられました。

テレビ/ラジオ

2016.1.25	スッキリ!!『週間からだニュース ドライマウス特集』（日本テレビ）
2015.12.26	華大の知りたい!サタデー 『カラオケで若返る!?』歌うことで唾液の量が増え健康増進 ストレスが減り免疫力改善 筋肉増強で誤嚥防止にも（BSフジ）
2015.12.19	華大の知りたい!サタデー『風邪をひく原因は『ドライマウス』!? 免疫力の最前線、粘膜を乾燥から守れ』（BSフジ）
2015.11.17	L4YOU!（テレビ東京）
2015.10.23	団塊スタイル『歌って心も体も若返る!』（NHK Eテレ）
2015.6.30	垣花正 あなたとハッピー『名医が登場 有楽町ハッピークリニック ー 歌って老化を食い止めよう!』（ニッポン放送ラジオ）
2015.3.10	日経朝とく『ドライマウスの予防と改善法』（BSジャパン）
2015.2.2	あさイチ『万病のもとドライマウス』（NHK総合）
2015.1.22	森本毅郎・スタンバイ!（TBSラジオ）

新聞

※一部抜粋

2015.11.4	カラオケで介護予防（読売新聞）
2015.10.15	インタビュー 検証 歌唱による口腔機能改善（音健協通信、2015年秋号）
2015.9.27	日曜に考える医療 薬の飲み過ぎ・ストレス…『口の渇き』高齢者に増える 専門外来生活習慣の改善指導（日経新聞）
2015.3.30	日本音楽健康協会設立記念シンポ いきいき生きる超高齢社会を目指して うたと音楽で元気よく（毎日新聞）
2015.2.3	ケルセチンが唾液分泌促す（日本歯科新聞）
2015.2.3	ドライマウス 軽視は禁物（東京新聞）
2015.1.18	シェーグレン症候群（聖教新聞）
2015.1.13	侮れない ドライマウス（産経新聞）
2015.1.13	ケルセチンの唾液分泌量効果 タマネギ成分で唾液量が増加（日本経済新聞朝刊）

雑誌

※一部抜粋

2015.9.16	老化と病気は『歯口力』で防ぐ 歯口力の低下は「老化を促進」「命を脅かす」専門医からの警告! （NHKためしてガッテン秋、2015 Vol.28 Autumn、P.22）
2015.6.2	タマネギの成分は唾液量を増やし肺炎や感染症を招くドライマウスの改善に期待大（安心 2015年7月号）
2015.5.21	口の乾き・舌の痛み ドライマウス（NHKきょうの健康 2015年6月号）
2015.4.16	唾液量が増加! タマネギの成分は口臭や肺炎を招くドライマウスを撃退する効果大（壮快 2015年6月号）

「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