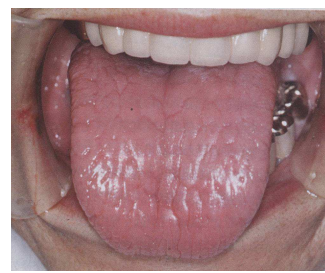


健康プラザ

- 平成19年11月号 -



「ドライマウス(口腔乾燥症)」

「ドライマウス」は、だえきぶんびりょう唾液分泌量の低下によりこうくうない口腔内が乾いた状態のことであり、「口腔乾燥症」とも呼ばれています。進行すると、「口が乾く、口がネバネバする、食べ物が飲み込みにくい」など、日常生活にさまざまな支障が出てきます。わが国では病気としての意識が低いため、診療する医療機関も少なく原因不明とされることが多いため、患者は耳鼻咽喉科、心療内科、口腔外科などを転々とする傾向があります。「舌の痛み」や「違和感」により「ぜつがん舌癌ではないか?」「何か病気が隠れていないか?」など大きな不安を抱えて受診したにも関わらず、納得のいく回答が得られず、症状が改善しないばかりか、「仕方がない、我慢しなさい」と冷たい対応を受けるケースもあります。またストレスを抱えていないにもかかわらず精神的な問題であると向精神薬が何ヶ月も処方されていたり、歯周病が原因として長期間にわたり経過を見られていたケースなどもあります。この病気は直接、生命の危機にはつながらなくても患者さんにとっては深刻な悩みなのです。

ドライマウスの患者数は正確な統計がないものの、約 800 万人ともいわれています。ドライマウスは男性よりも女性に現れやすく全体の 9 割は女性で、さらにその 9 割は 50 代～70 代が占めているといわれています。ドライマウスは最近、ストレスや不規則な生活、薬物の副作用がその原因として注目されています。

1. 症状(表 1)

ドライマウスは軽症のうち、口の中のネバネバ感、しこう歯垢(プラーク)やぜつたい舌苔の増加やこうしゅう口臭などが見られます。歯垢とは、歯の表面に付着する白くやわらかい沈着物で、細菌とその代謝産物からなっている塊です。食べかすを放置しておく、やがて細菌が繁殖し長期間経過するとしせき歯石となります。歯の表面に付着していた歯垢が、唾液中のカルシウムを吸着することによって石灰化したものが歯石です。歯垢や歯石は虫歯、歯周病の原因であり、いおうさんかぶつ硫酸化物や酸を発生させ口臭を伴います。歯石は、半年に一度を目安として定期的に歯科医院で除去してもらうことが必要です。また舌の表面が白く覆われた状態を舌苔と呼んでいます。舌苔も細菌とその代謝物からできており、口の中を清潔にしなかったり、胃腸が悪い時によく見られます。重症になると、舌表面がひび割れ、割れた舌が痛むようになる(ぜつつうしゅう舌痛症)と食事が取れなくなったり、しゃべりづらいなどの発音障害も現れ、時には不眠症の原因になります。

ドライマウスのうち、自己免疫性疾患によるものをシェーグレン症候群と呼んでいますが、全身にさまざま

主な障害を引き起こすことがあり、注意が必要です。

2. 診断

ドライマウスの診断にあたっては問診が何よりも大切なことは言うまでもありません。ドライマウスの検査には以下のような検査があります。

1) 唾液分泌量の検査(ガムテスト)

検査用ガムを 10 分間噛んでたまった唾液をコップにためて計測します。たまった唾液量が 10ml 以下は唾液分泌量低下とみなされ、ドライマウスと診断されます。

2) レントゲン検査や CT 検査

唾液腺に唾石^{だせき}などが沈着して唾液の分泌量を低下させていることがあり、その診断に使用します。

3) 唾液腺シンチグラフィ、血液検査、眼科検査

唾液分泌量が著しく低下している場合、自己免疫性疾患であるシェーグレン症候群を疑い、唾液腺の機能を調べる唾液腺シンチグラフィ、自己抗体の有無を調べる血液検査、唾液腺でのリンパ球の浸潤を調べる病理組織検査が行われます。またシェーグレン症候群では涙の分泌量が低下し、乾性角結膜炎の所見をとまなうことが多いため眼科検査が必要となります。

4) 口腔カンジダ菌の診断

唾液分泌量低下により口腔常在菌の口腔カンジダ菌の繁殖が活発になります。細菌検査を行い陽性と出た場合は抗真菌薬などの投与も考える必要があります。

3. 原因

ドライマウスはいろいろな原因が影響し合っていると考えられます。以下にドライマウスの主な原因を掲げました。

1) 食生活

現代の食生活では唾液を十分に出さなくても飲み込めるようなファーストフードや柔らかい食べ物が中心となっています。柔らかい食べ物はそれほど噛む必要もなく簡単に飲み込めてしまうため、唾液の分泌量は低下します。野菜や魚、肉など噛みごたえのある食べ物をよく噛んで唾液分泌量を低下させないことが重要です。またファーストフードの食生活から、よく噛んで咀嚼^{そしゃく}する必要があるスローフードへ少しずつ転換しましょう。

2) 精神的ストレス・緊張

環境が変化すると、身体では「ストレス反応」と呼ばれる緊張状態が引き起こされます。このような緊張状態では交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまい、「人前で話すとき口が乾く」「緊張して食事がのどを通らない」などというように唾液分泌量が低下してしまいます。楽しくゆとりある生活を心がけ、気分転換を図りましょう。

3) 薬物

抗うつ剤や鎮痛剤、抗パーキンソン剤、降圧剤などの薬物の副作用として唾液分泌の低下が起きます。可能であれば薬を変更してもらったり、薬の量を減らしてもらったりなど主治医と相談してください。

4) 年齢

一般に年齢が上がるにともなって定期的に常用する薬剤も増加します。また薬剤量の増加にともなって唾液分泌量や身体の水分量が減少し、ドライマウスの症状が現れます。また加齢とともに口や顎^{あご}の筋力が低下し、唾液分泌量が低下します。70歳以上では男性で約16%、女性で約25%唾液分泌量が低下するといわれています。

一方、唾液腺の発育は15歳前後がピークであるため、成長期の子供には十分注意をしてあげる必要があります。

5) 鼻疾患

鼻炎などの鼻疾患が原因で、口で呼吸をする頻度が高いと唾液は蒸発してしまい口が乾く原因となります。

6) 生活環境の変化

現代建築は機密性が増し、アレルギーの原因となるダニ、ハウスダストなどの温床となるカーペットやじゅうたん、エアコンなどが普及してきています。ハウスダストはアレルギー性鼻炎を起こすことが多いため、鼻での呼吸が難しくなれば自然と口呼吸となります。口呼吸はドライマウスの原因になります。定期的に室内の掃除や換気に努めたいものです。

7) その他

全身浮腫や脱水症は、ドライマウスの原因となります。また糖尿病などの内科的疾患や自己免疫疾患であるシェーグレン症候群のほか、放射線治療なども原因のひとつです。

4. 治療

糖尿病などの内科疾患がある場合は、その疾患の治療を優先します。内服薬の副作用によって口が乾くときは、可能であれば口腔乾燥の少ないものに変更してもらいます。病気が背景にない場合は対症療法が中心となります。

- 1) ドライマウス用の口腔ケア商品を使って症状の改善を図ります。舌などがヒリヒリ痛いときは、アズレン(アズノールうがい液4%など)を使用します。
- 2) 口腔内の粘膜保護が重要なことから、乾燥に対しては保湿力の強い洗浄液や唾液の酵素を含んだ保湿ジェルを塗布します。スプレーによる噴霧、保湿用マウスピースを使うこともあります。
- 3) シェーグレン症候群ではサリグレンなどの塩酸セビメリン水和物を処方して、唾液分泌量を増加さ

せることがあります。口腔乾燥に対するケアは一般患者と同じですが、自己免疫疾患であるため血液検査を定期的に行い、全身を管理していく必要があります。

4) その他

シュガーレスのガムを使ったガム療法や味覚刺激療法、唾液腺マッサージなどを行います。また十分なブラッシングを行って口腔内を良い環境に保ちましょう。

5. 最後に

他の病気に比べて社会的認知度が低く専門医が少ないため、十分な対応ができていないのが現状です。最近、「ドライマウス」という病気について啓発し情報交換を行うべく、内科医、歯科医、産婦人科医、看護師、薬剤師、栄養士など多職種¹⁾の専門家によって「ドライマウスネットワーク」が設立されました。この病気に興味がある方はアクセスしてみたいはいかがでしょうか？

唾液にはさまざまな作用があります(図 2)が、唾液分泌量が低下した状態では唾液が本来持つ力を発揮できません。唾液分泌量が少なくなると、とくに抗菌作用、自浄作用が低下し食べかすが残りやすくなると細菌が増殖、繁殖します。寝たきりになられた方々が不顕性誤嚥ふけんせいごえんから不顕性肺炎ふけんせいはいえん(幸いにも肺炎が出現していない)を引き起こし、潜在的に肺炎に移行する危険が高くなっているともいわれています。ドライマウスを始めとした口腔環境の悪化を阻止し、改善を図ることの重要性がクローズアップされています。

医療法人将優会クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

表 1 ドライマウスの症状

1. 口の中が乾く
2. 舌や唇、口の中がヒリヒリする
3. つばが出ない
4. 話しづらい
5. 口の中がネバネバする
6. 食べ物がうまく飲み込めない
7. 乾いた食品が食べにくい
8. 食べ物の味がよくわからない
9. 口臭が気になる
10. 目が乾いて涙が出にくい

表 2 唾液の働き

作用	働 き
消化作用	唾液中の酵素アミラーゼでデンプンをマルトースに分解
自浄作用	歯に付着したプラークや食べ物のかすを洗い流す
抗菌作用	抗菌作用をもつ物質で病原微生物に作用し抵抗する
保護作用	ムチンにより粘膜を保護する
緩衝作用	pH を一定に保ち細菌の繁殖を抑える
再石灰化	歯の表面を唾液中のアパタイトで覆い、虫歯を防ぐ