



図1 カンジダ舌炎

平成21年3月号

“舌が痛い”

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

「舌の表面がピリピリしたり、ひりひりしたり、口の全体が焼けつくような感じがする」という愁訴^{しゅうそ}で外来を受診される方がおられます。耳鼻科なのか、口腔外科なのか、内科でいいのか、迷った挙句^{あげく}にまずは内科を受診されることが多いようです。しかしながら、せっかく受診されても「ストレスなど精神的な問題が原因」とかたづけられたり、抗うつ剤を処方されて「あまり気にしないように」などといわれて放置されることが多いようです。特に原因が見られないのに舌が痛い場合は、舌痛症^{ぜつうしょう}が最も考えられます。

1) なぜ、“舌が痛い”

舌の色も形など外見は正常で、舌炎や口内炎などの症状がないのに、味覚異常や痛みを感じる症状を舌痛症と呼んでいます。“舌の先端がヒリヒリする”などと表現される舌痛症は中年以降（50～70歳代）の女性に多く見られ、更年期症状の一つとして現れることがあり、またストレスも大きな原因のひとつとだと考えられています。一方、舌に何らかの色や形の変化をともしないながら、“舌が痛くなる”原因にはさまざまなものが挙げられます。

2) “舌が痛くなる”原因

これまで“舌の痛み”のうち、外傷や舌癌を除けば、あまり重要視されていませんでした。歯につめた修復物などの材質に対するアレルギーや虫歯による刺激のこともあります。舌の痛みをきたす疾患には、これら以外にもいろいろと存在することが最近わかってきました。“舌の痛み”は“ピリピリ・ビリビリする痛み”、“焼けつくような痛み”、“刺すような痛み”などと、さまざまな言葉で表現されます。

(1) **アフタ性口内炎**

舌尖部や舌の裏にできやすく、しみるような痛みや刺すような痛みの原因となっています。一般に胃の調子をはじめ体調が思わしくない時にできやすいといわれていますが、舌の横（縁）にできるときは虫歯や不適切な義歯が原因となることもあります。時に舌癌の初期状態のこともあるので注意が必要です。

(2) **口腔内カンジダ症（図1）**

口腔内にカンジダ（真菌）がはびこり、時には白い舌苔^{ぜったい}が見られます。一般に不適切な口腔ケアや義歯などが原因となっておこる不衛生や低栄養状態、糖尿病、抗生物質の長期・大量投与などが原因となって起こります。口腔内の衛生を保ち、抗真菌剤によるうがい^{うがい}を徹底することが大切です。

(3) **ヘルパンギーナ**

コクサッキー・ウィルスの感染によるもので、一般に幼小児に多い疾患です。口腔内の口蓋垂^{のどちんこ}付近に水泡ができて潰瘍になり、高度の痛みをともなうため食事がとれなくなり脱水症状状態になりやすいので注意が必要です。

(4) **猩紅熱**

A群溶血性連鎖球菌の感染によって舌の舌乳頭ぜつにゅうとうが赤く腫れて「いちご状」となるので「莓状舌」と呼んでいます。

(5) **鉄欠乏性貧血による舌炎**

鉄欠乏が原因と考えられる舌炎は「プランマービンソン症候群」と呼ばれています。中年の女性に多く、疲労感、貧血症状、スプーン状の爪が見られます。舌は舌乳頭が萎縮し赤く平らで、表面に艶つやがある「鏡面舌きやうめんぜつ」と呼ばれており、口角炎をともなうことがあります。鉄剤の投与を行い、貧血の改善を図ります。

(6) **亜鉛欠乏症による舌炎**

味覚異常をともなう“舌の痛み”は亜鉛欠乏症のことが多く、舌は赤く乾燥気味です。血液検査で亜鉛が不足していることがはっきりすれば、補助食品として亜鉛補給剤を服用することになります。

(7) **ビタミンB₁₂欠乏による舌炎**

ビタミンB₁₂の欠乏によって大球性貧血がおこり、同時に舌がしみたり乾燥した感じを訴えることが多く、「ハンター舌炎」と呼んでいます。ビタミンB₁₂の補給によって改善します。

(8) **口腔乾燥症**

唾液の分泌が低下し、口の中が高度に乾いてしまう病気に「シェーグレン症候群」がありますが、この病気でも粘膜が痛み、“舌の痛み”の原因となります。一般に高齢の女性では唾液分泌が減少するために舌炎が起こりやすく、また糖尿病でも唾液の減少が見られ、舌が乾燥して痛みが出てくることがあります。糖尿病は“舌の痛み”を起こす全身的な病気の一つとして考えておく必要があります。さらに高血圧症や糖尿病などの薬剤の副作用として口腔内の乾燥がもたらされることがあり、薬剤の変更・中止も考慮することが必要なことがあります。

(9) **溝状舌**

舌表面に不規則多数の深い溝ができてしまうもので、慢性の炎症によるもので高齢者に多く見られますが、詳細は不明です。

(10) **毛状舌・黒毛舌**

舌の糸状乳頭が異常に長く、あたかも毛が生えているかのようにみられることから、このように呼ばれています。喫煙や抗生物質の長期服用、化学物質による慢性刺激などが原因といわれています。

(11) **神経痛**

下顎神経に生じた神経痛により舌体部に“舌の痛み”が瞬間的に痛みが走る「三叉神経痛さんさ」や舌根部に痛みが起こる「舌咽神経痛ぜつえん」は、神経の近くの血管が神経を圧迫することにより発症する疾患（神経血管圧迫疾患）と考えられており、薬による治療のほか、神経ブロック療法しんけいけっかんげんあつじゆつや神経血管減圧術などの手術を行うことがあります。

(12) **精神科疾患**

心気症や抑うつ症などの精神科疾患では気分の悪化とともに口のかわき、味覚異常や口の痛みなどの症状を訴える人がおり、また抗うつ剤そのものが口の乾きを悪化させることがあり、注意が必要です。

3) 亜鉛欠乏による舌炎(“舌の痛み”と“味覚障害”)

“味がわからない”という味覚障害を訴える高齢者のうち、亜鉛の欠乏が大きな要因となっているのではないかとされています。舌の表面には味を感じる粘膜があり、10日位で新陳代謝を繰り返し新しい細胞に変わりますが、この際亜鉛が必要となります。高齢者では食事

が片寄りやすく、このため亜鉛が不足し細胞の数が減り機能が落ちやすくなります。血液中の亜鉛量を維持するためには、1日15mgの亜鉛があれば十分といわれていますが、加齢により亜鉛を消化吸収する機能も衰えるといわれています。

“舌の痛み”をきたす原因として、亜鉛欠乏による舌炎は“味覚異常”をとともなうことが多いばかりか、高齢者に見られる褥瘡（床ずれ）の原因となっているため、看過できない病状です。亜鉛欠乏による“舌の痛み”や“褥瘡”の改善のために亜鉛含量の多い食事や薬を心がけると、“舌の痛み”や“褥瘡”は劇的に改善します。亜鉛を多く含む栄養補助食品や経腸栄養剤（エンシュア・リキッドなど）を取ってもらったり、カキ（貝）やアーモンドなどのナッツ類、緑茶、抹茶、ごま、魚介類、海草、豆類など亜鉛含量の多い食事指導を促すほか、亜鉛の吸収を促進するタンパク質、アミノ酸（リジン、システイン、グリシン）、乳糖、ビタミンCの多い食事を取ってもらうことも重要です。しかしながら、これらの治療にも関わらず血清亜鉛の値が上昇せず症状が改善しない時は、高カルシウム食・低たんぱく食・高食物繊維食・高銅食・高铁食などのように亜鉛の吸収を妨げる食事内容となっていないか？、亜鉛の取り込みを悪化させる薬の副作用はないか？、亜鉛に対する吸収不全症候群ではないかなどを確認する必要があります。また“舌の痛み”がある時に口腔内が乾燥すること自体が病状の改善を悪化させるばかりか、痛みの改善を遅らせる大きな要因となるため、人口唾液（サリベート）を服用したり、梅干飴、ハーブキャンディなどで口内を刺激することを奨める意見もあります。

4)まとめ

更年期障害や鉄・ビタミンなどの栄養素不足など、さまざまな原因で舌の炎症がおこり、“舌の痛み”や“味覚異常”が出ることは大きな驚きではありませんでしたか？舌は体の内部を映す鏡とも言えましょう。自分の舌について考えてみませんか？