



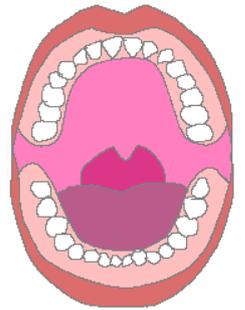
マリン通信が密かにお届けされている皆様、いかがお過ごしでしょうか？ 中本です。

新生活や新学期もそろそろ落ち着く頃でしょうか。マリン薬局でも新入社員が入社式を終え、各部署へ配属されました。店頭で見かけることもあると思いますが、最初のうちは温かく見守ってあげてください。お願いします。

4月と言えば・・・お花見ですね。今年の桜はいかかでしたでしょうか？ 私自身は家族で宮島へ行き（お花見というよりも水族館でしたが）、あなご飯や竹輪を食べながらビール片手に・・・ぷファー（おいしかったです）。前日も飲み会で沢山飲んだのに、良く飲むね～（嫁）とチクリ……。桜は満開でとても綺麗でした。

さて、今月のテーマは、『**ドライマウス**』です。

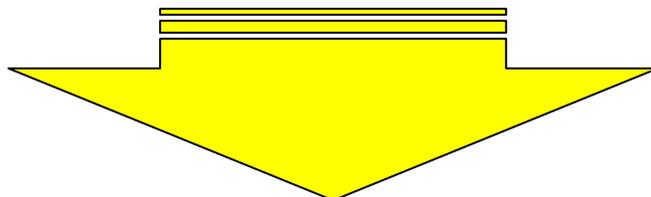
命に直接はかかわらないが、QOL（クオリティ・オブ・ライフ＝生活の質）を下げる病気です。ドライマウスは日本語で「口腔乾燥症」といい、その名の通り口が渇く病気です。昔から「ゼロストミア」という医学病名はありますが、直接命にかかわる病気でないことから、医学的にもあまり注目されてきませんでした。しかし、近年では医療の世界でも生活の質（QOL）に関心が向けられるようになり、ドライマウスを病としてしっかり認識し、日常生活を快適に過ごせるよう治療しているという傾向になっています。



ドライマウスという病気の捉え方には狭義と広義がありますが、ここでは、口の乾燥感があればドライマウスという、広義の意味で捉えます。次の症状に1つでもあてはまるものがあつたら、ドライマウスの可能性があります。

- 口の渇きが3ヶ月以上続いている
- あごの下が繰り返し、またはいつも腫れている
- 乾いた食べ物をかみにくい、または飲み込みにくい
- 口の中がネバネバする
- 義歯が当たって口の中が傷つきやすい
- 食べ物が飲み込みにくい
- 水をよく飲む
- 夜間起きて水を飲む
- 口臭が気になる

ドライマウスの直接的な原因となるのは、唾液の分泌量の低下です。上記のような症状により、食べ物をおいしく食べることができなくなったり、人と会話がしづらくなったりするなど、日常生活に支障を来している患者は少なくありません。口の中が乾燥しているだけだからと、ドライマウスをそのまま放置しておくとし、次のような病気の発症リスクを高めてしまいます。





- 虫歯や歯周病・・・唾液の持つ抗菌作用が働かず、虫歯菌や歯周病菌が繁殖しやすくなる
- かぜなどの感染症・・・唾液の抗菌作用や自浄作用が働かず、ウイルスや細菌の侵入を防げなくなる
- 胃炎や食道炎・・・唾液の減少で消化・粘膜保護作用が機能せず、消化不良となることや食べ物が逆流することで消化器官が傷つきやすくなる
- 誤嚥性肺炎・・・唾液分泌量の減少などから口の中の雑菌が誤って肺に入り、引き起こされる

ドライマウスが深刻になると、全身に及ぶ病気をも招いてしまうのです。

人は1日に約1.5リットルもの大量の唾液を分泌しています。唾液を分泌しているのは「唾液腺」です。「大唾液腺」と「小唾液腺」の2種類があり、物を食べるときや話をするときに分泌される唾液のほとんどは、大唾液腺でつくられています。大唾液腺は、頬の皮膚のすぐ下や耳の下、舌の裏あたりにあります。小唾液腺は、唇の裏や頬の裏などの口の中の粘膜や舌、上あごにあります。つまり、口の中はほとんど唾液腺で覆われているのです。唾液の分泌をコントロールしているのは自律神経です。緊張しているときやストレスがかかっているときに口が渇いてしまうのは、交感神経が優位になり、唾液分泌が止まってしまうためです。逆にリラックスしているときやおいしい物を食べているときは副交感神経が優位になり、唾液はよく分泌されます。唾液は健康のバロメーター。ストレスや病気など、目には見えないトラブルが心身に起きると唾液の分泌に影響します。

【唾液の機能】

- ◆ **消化作用**・・・唾液中にある消化酵素のアミラーゼンがデンプンを分解して糖に変え、食べ物を胃や腸で消化しやすくする。
- ◆ **抗菌・自浄作用**・・・唾液中のラクトフェリン、リゾチームなどの抗菌物質が口から侵入するウイルスや細菌を撃退し、かぜなどの感染を防ぐ。口の中の虫歯や歯周病の原因をつくる菌の繁殖を防ぐ自浄作用を持つ。
- ◆ **粘膜保護作用**・・・唾液中のムチンという粘膜物質が、刺激物や熱い物を飲み込む時にオブラートのような役割を持ち、のどや食道、胃が傷つくのを防ぐ。
- ◆ **歯の保護・再石灰化作用**・・・唾液に含まれるカルシウム、リン酸などにより、歯の表面のエナメル質を修復する働きを持つ。

このような唾液の働きにより、口の健康、更には全身の健康が保たれているのです。

唾液の分泌を減らし、ドライマウスを引き起こす原因には次のようなものがあります。

【ドライマウスの原因】

- 薬の副作用・・・多くの薬の副作用に‘口渇’がある。ドライマウスを引き起こす代表的な薬には、高血圧の薬やアレルギー症状を和らげる抗ヒスタミン薬、鎮痛剤、抗うつ薬などがある。
- ストレス・・・唾液の分泌は自律神経によってコントロールされ、ストレスがあると唾液の分泌が正常に行われない。
- 糖尿病などの病気・・・糖尿病、腎不全、脳血管障害などの深刻な病気でドライマウスの症状が出ることもある。例えば糖尿病の場合、大量に尿が出て脱水症状となり、口やのども渇きやすくなる。更年期障害も原因となる。
- シェーグレン症候群・・・自己免疫疾患で目の乾きと唾液の分泌量低下が主な症状。中高年の女性に多く見られ、その原因は不明。患者は全国に50万人とも。



ドライマウス患者の多くは中高年層、いわゆる更年期の女性です。唾液腺を含む外分泌腺は性ホルモンの影響をうけるため、女性ホルモンが減少する更年期の女性は発症リスクが高くなるのです。また、更年期症状の1つである不安感が強くなるのも原因となり、それを治すために抗うつ薬をのみ始め、薬をのみ始め、薬に頼る生活になることでドライマウスになるケースも見られます。このように、ドライマウスの原因は多様なのが特徴。これ以外にも、口呼吸や筋力の低下なども原因となります。加齢と共に体内の水分量は減少し、唾液の分泌量も同様に減少します。しかし、「老化」だけが単独でドライマウスの原因になることはありません。唾液の分泌量には、「安静時唾液」と「刺激時唾液」があり、食べ物をかむことで出る後者の唾液に関しては、加齢によって減ることはほとんどないからです。きちんとかんで食べる健康的な生活をしていれば、唾液量が不足することはないといえるでしょう。



『ドライマウスの日常生活でのケア方法』

- ◆ 口の中を潤す
- ◆ 喫煙せずお酒は適量
- ◆ 会話を活発に
- ◆ 部屋の乾燥を防ぐ
- ◆ 軽い運動を心がける
- ◆ よくかんで食べる（柔らかくおいしい物ばかりでなく、噛んで唾液を出す
- ◆ アメやガムで口を潤す（シュガーレスタイプが良い）
- ◆ 歯磨きやうがいをこまめに