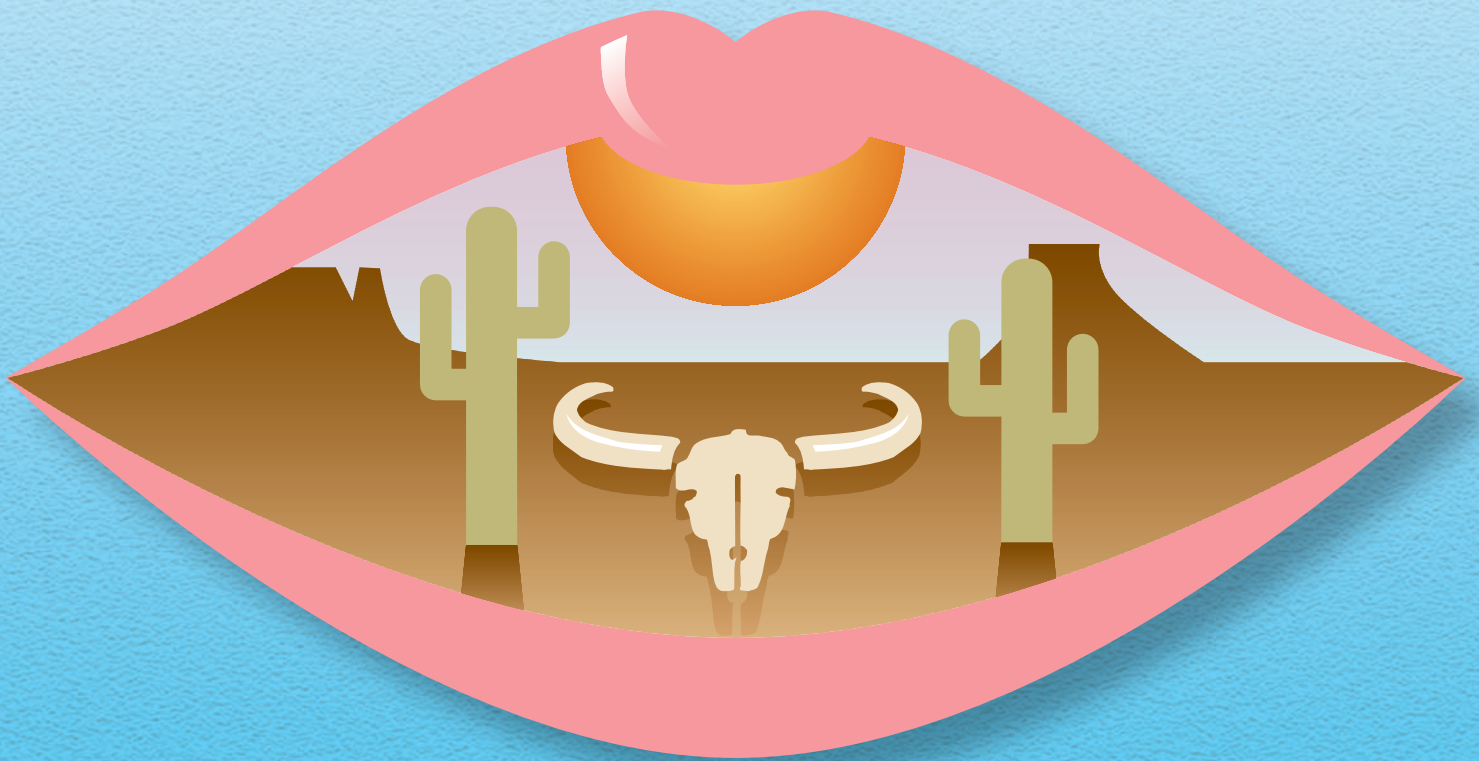


ドライマウス

今日から改善・お口のかわき

第2版

阪井丘芳 著



DRY MOUTH

医歯薬出版株式会社

唾液が出にくくなる三大原因

●薬の副作用

睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬 (SSRI)、抗アレルギー薬 (抗ヒスタミン薬など)、風邪薬 (消炎酵素薬など)、花粉症に対する薬などは、ドライマウスを引き起こします。胃酸を抑える胃薬 (H_2 ブロッカーやプロトンポンプ阻害薬) や、頻尿を抑えるための抗コリン薬もそうです。降圧薬 (カルシウム拮抗薬) や不整脈に対する薬、骨粗鬆症に対する薬、抗がん薬や免疫抑制薬にもドライマウスを引き起こすものがあります。46 ページに、「口がかわく」という副作用をもつおもな薬剤を列記しました。

ただし、ご自分の判断で治療薬を飲むのを止めないでください。必ず主治医との相談が必要です。減量したり、同じような効能の薬に変えてもらえる場合がありますが、ドライマウスよりも病気の治療を優先しなければならない場合もあるからです。

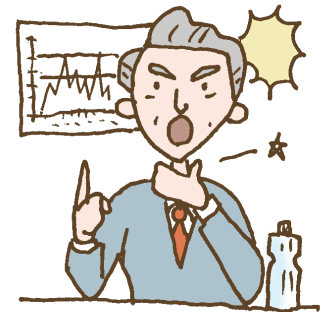
また、酒類や麻薬や覚醒剤も、ドライマウスを引き起こします。



●ストレス

人はストレスを感じると口やのどにかわきを覚えます。大勢の聴衆の前で話をする人のために、水差しが用意されるのもそのためです。

唾液を分泌する唾液腺は「自律神経」に支配されています。緊張すると、交感神経が優位になり、サラサラとした唾液の分泌を止め、ネバネバとした唾液を少し分泌します。口の中が粘つくのはそのためです。リラックスした状態では、サラサラした唾液が多く出ます。スポーツや仕事をやり終えたとき、温泉に入ったり、映画を見たり音楽を聴いたりなど、心がくつろいでいるときには、サラサラの唾液なのです。



●筋力低下と老化

老化も唾液分泌を低下させるとされており、「口がかわくのは年のせい」といわれたことのある方も多いかと思いますが、本当にそうなのでしょうか。外来診察をしていて気づいたことは、唾液分泌の良好な高齢者も大勢おられるということです。

サルコペニア (筋肉量の減少) は 30 歳ごろから始まり、生涯を通じて進行し、筋力が低下します。唾液腺は筋肉に囲まれていて、その刺激を受けて唾液を分泌しているため、筋力低下は直接、唾液の減少につながります。

また、筋力低下した舌が重力により下がるため、就寝時に舌が気道を閉塞すると口呼吸が進み、ドライマウスが生じます。

老化により唾液腺も萎縮するのかもしれませんが、私は年齢よりもむしろ筋力低下が大きな原因だと思っています。しっかり食べるなどして、筋肉量の減少を予防すれば、高齢者でも十分に唾液が出ると考えています。



ドライマウスで辛かったら……/ 歯科で相談してみてください

唾液が出ない、少ないときには、どうしたらよいのでしょうか？

よくある患者さんからの問い合わせとして、「どの病院に行ったらよいのかわからない」「どの科で診てもらったらよいのかわからない」というのがあります。

迷った末に、耳鼻咽喉科や内科を受診される場合が多いようです。耳鼻咽喉科はどの病気を診てくれるので、口のかわきにも対応できると思うのでしょうか。また、なんでも診てくれる内科なら、「なんとかしてくれるのでは……」と思われる方が多いようです。

けれども、口の粘膜の病気や唾液腺を専門とする耳鼻咽喉科の医師であったり、ドライマウスに関心をもつ内科の医師に出会えばよいのですが、実際はほとんどいません。

私の知人が内科に行ってドライマウスの辛さを訴えたときも、「年のせいだから我慢してください。水やお茶を飲むようにして、口の中を潤してください」というようなことしかいってもらえなかったそうです。

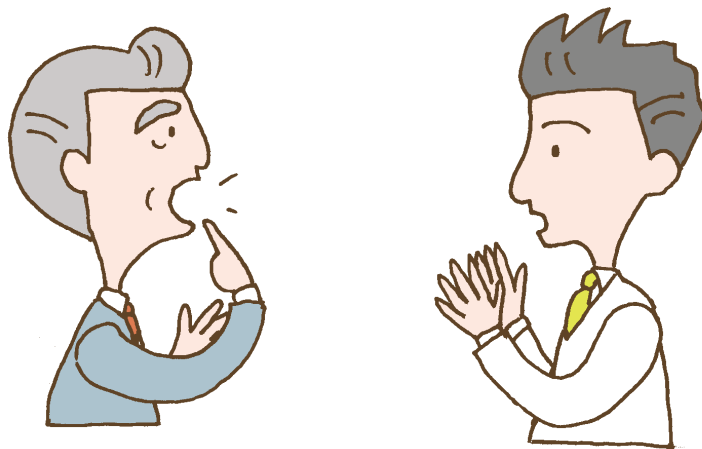
もっと関心をもっていただいて、「口をあけてください」といって舌を診るときに、かわき具合を気にして、薬を考えてくれるようになってほしいと願っているのですが……。

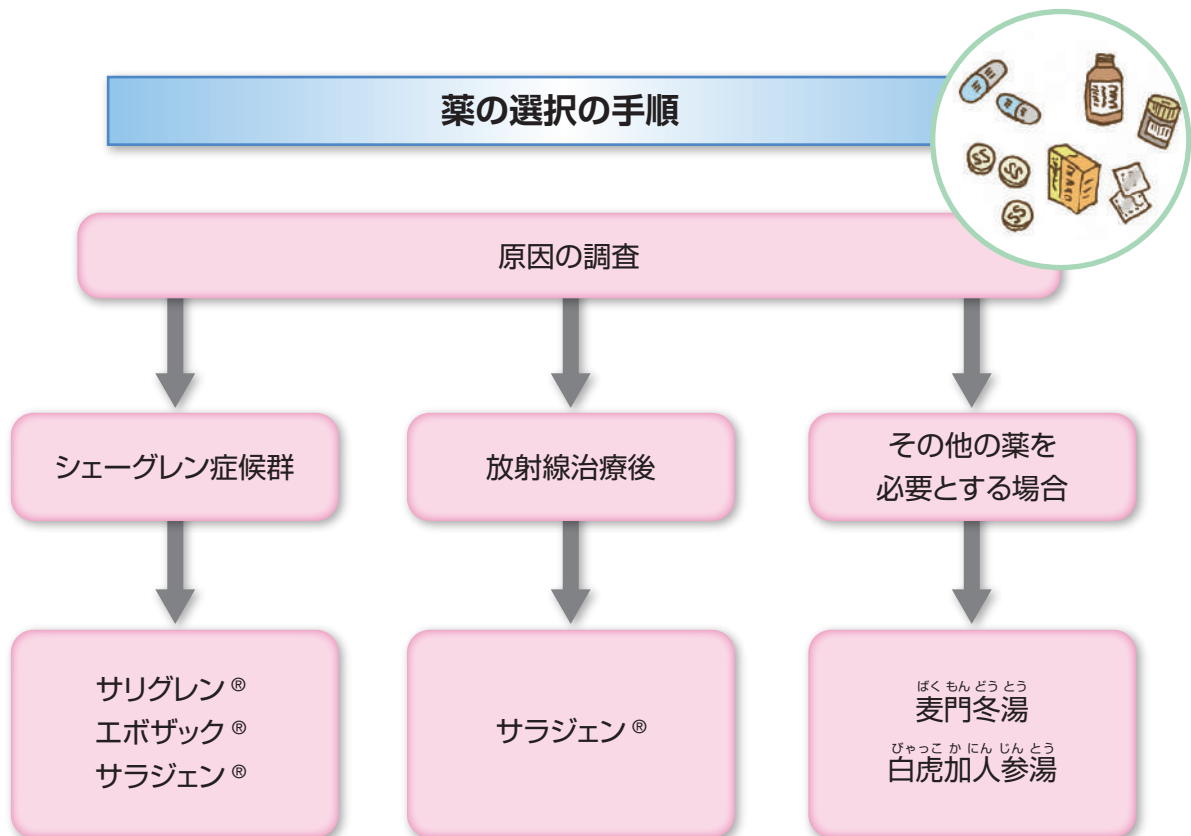
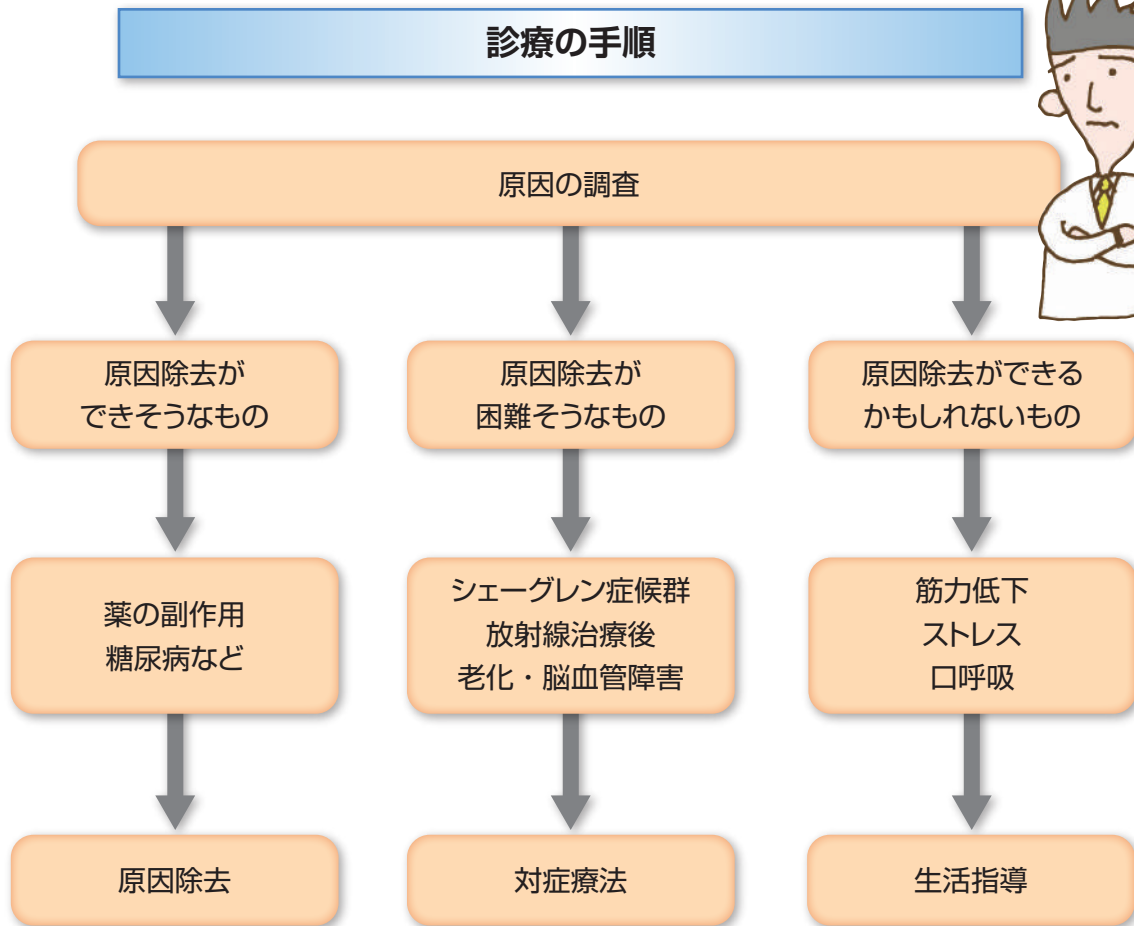
現状では、私は、まず歯科での受診をおすすめしたいと思います。

口の乾燥を感じて、生活に不便を感じたら、まず歯科に行って訴えてみてください。

歯科医師のすべてが適切に相談に応じてくれるとはかぎりませんが、近年、ドライマウスについて関心をもつ先生方が増えつつあります。また、歯科衛生士の方々も、ドライマウスについての知識と関心をもっています。これは患者さんにとっては朗報だと思います。

少なくとも歯科では、誰もが唾液に関心をもっていますし、「かわいて辛い」ということに、敏感に対応してくれるはずです。





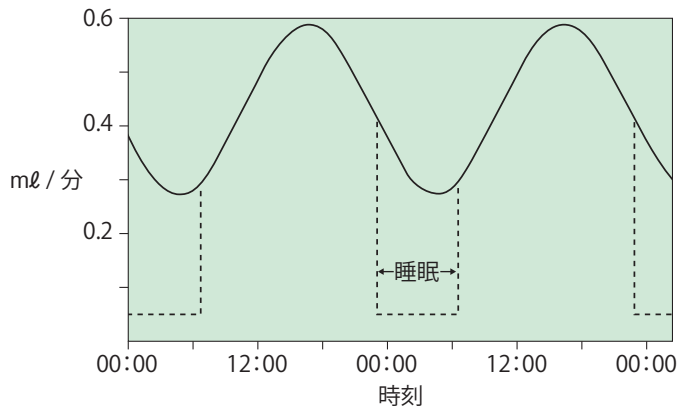
ドライマウスのチェックシート

- 口がかわく（唾液が出ない）
- 口がかわいて話しにくい
- 食事のときに飲み物が必要
- 夜間、水を飲むために起きる
- 舌がひび割れやすく、口角炎を起こしやすい
- むし歯や歯周病になりやすい



以上の該当項目が1つでもあれば、
ドライマウスの可能性があると考えられます。

COLUMN 唾液分泌の日内変動



安静時唾液分泌速度の日内変動と23:00から7:00までの睡眠中の様相(点線部)

Dawes, C. : Rhythms in salivary flow rate and composition. Internat. J. Chronobiol., 2: 253 ~ 279, 1972.

人は1日におおよそ1～1.5ℓの唾液を出すと言われています。けれども、1日中、いつも定量が出ているわけではありません。人間の身体には体内時計があり、さまざまな器官が規則正しく活動しています。唾液腺も同様に、日中には活発に唾液を分泌しますが、夜間には分泌量が減少するのです。

睡眠薬や精神安定薬、抗うつ薬などを服用している場合や、口で呼吸する傾向があるような場合は、どうしても夜間のドライマウスが強まる傾向にあります。

MA-T を用いたドライマウスに対する 口腔ケアについて

MA-T は、Matching Transformation System の略称で、日本語では「要時生成型亜塩素酸イオン水溶液」と表記されています¹⁰⁾。オール国産の新しい技術から生まれた MA-T は、欧米で水道水の消毒に利用されている亜塩素酸イオンが主成分となります。

MA-T の優れた点は、亜塩素酸イオンから有効成分である水性ラジカル（二酸化塩素ラジカル）を必要ときに必要な量だけ生成することです。普段は水とほぼ同じ性質をもちながら、細菌やウイルスなどが存在すると水性ラジカルが必要量だけ生成され細菌やウイルスを攻撃します。さらに水性ラジカルが常に一定の濃度となるように、亜塩素酸イオンから消費された量だけ水性ラジカルが供給されます。なお、水溶液中の水性ラジカルは極めて濃度が低く、人体への影響はほとんどないことが確かめられています。

MA-T の仕組みについて学術的な議論をする場を提供しようと、2022年3月に MA-T 学会が設立されました。MA-T の理解を深め、技術革新や研究開発、社会実装を目的としています。日本 MA-T 工業会ホームページでは、MA-T の作用についてわかりやすい動画が無料公開されています¹¹⁾。

