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.22

2013 SPRING

CONTENTS

特集1
ドライマウス研究会 10年のあゆみ
“これまでの10年”から“これからの10年へ”

特集2
ドライマウス研究会 代表インタビュー
10年を振り返って、見えてきたこと。わかってきたこと

特集3
第20回ドライマウス講習会 講師インタビュー

特集

ドライマウス研究会は、設立10周年を迎えました。

2002年5月に設立された本研究会は、皆様に支えられて、今年で10周年を迎えることができました。病気として扱われなかった不遇の時代が長いドライマウスという病態の、ごく小さな研究会が会員数4,000名を越えるまでに発展できたのは、会員の皆様、友の会の方々、そして活動に賛同してくださった企業の皆様のご尽力に他なりません。

今号では、これまでの活動を振り返る10周年特集や、本研究会代表本人が、この10年で見えてきたことを総括するロングインタビュー、講習会でしかお話を聞くことができない講師の先生方の貴重なインタビューも掲載。記念号にふさわしい内容でお届けします。

長いお付合いの会員の方々には懐かしく、新しい皆様には興味深い設立10周年特集号を、どうぞお楽しみください。

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

特集1

ドライマウス研究会は、“これまで の10年”から“これからの10年”へ。

2002年5月に設立された本研究会は、今年で設立10周年。当時は、このような疾患があることすら知られていなかったドライマウスの、病態の調査とより効果的な治療法について常時研究に取り組む一方、全国レベルで診断・治療のガイドラインを作成。患者様の受け皿となる医療機関を増やしたいという思いから講習会もスタートさせ、この疾患の理解を深めるために積極的な活動を行ってきました。ここでは、10年間のトピックスを駆け足で振り返ります。

「ドライマウス講習会」がスタート

研究会設立から約5ヶ月後の2002年10月、初のドライマウス講習会が開催されました。ドライマウスの基礎知識を学ぶ“入門編”として構成され、受講者数は99名。以降、最新の第20回講習会まで毎回約100名の受講者を集め、のべ受講者数は2,500名にものぼります。当初は歯科医師、歯科衛生士といった歯科医療従事者の方がメインでしたが、今では医師、看護士、歯科技工士、薬剤師、言語聴覚士といった、さまざまな医療従事者の方にご参加いただいています。ご要望にお応えして、2006年には福岡と札幌でサテライト講習会を開催。初の地方開催となりました。

第1回ドライマウス講習会の様子

「ドライマウスアドバンストコース講習会」「ドライマウス研究会ワークショップ」がスタート

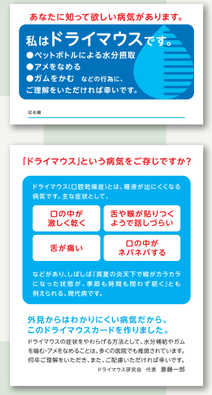
ドライマウス講習会にて基礎を学んだ会員の、「さらに深く掘り下げた部分を勉強したい」という声にお応えして、アドバンストコース講習会、ワークショップがスタート。2005年には大阪でアドバンストコース講習会を開催するなど地方開催にも取り組み、より多くの皆様に、より高度なドライマウスに関する知識を習得していただけるよう、さまざまな方向性を模索しています。

単独会報誌「ドライマウス通信」創刊

会員数の増加に伴い、ドライアイ研究会と共同で発行してきた会報誌をリニューアル。「ドライマウス通信」として、新たな一歩を踏み出しました。表紙の“ドライマウス通信”のロゴは、漢字の「口」の中が「しずく」で潤っているデザインなのですが、皆様お気づきでしたか?

患者様向けサポートツール「ドライマウスカード」発行

友の会会員の声から生まれた、ドライマウスに悩むすべての方のためのサポートツール「ドライマウスカード」。完成は第8回友の会で発表され、大きな反響をいただきました。無償提供されているこのカードには、現在も喜びの声が全国から届けられています。



ドライマウスカードは、ドライマウス研究会が無償でお届けしています。

詳しいご請求方法は

ドライマウス研究会ホームページ
http://www.drymouth-society.com/
ドライマウス研究会事務局　FAX045-572-2763

ドライマウスに悩む方を診療以外の部分からサポート。「ドライマウス友の会」設立

外見からは病気とはわからないため、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設立。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、年に一度のこの会は、患者様の大きな支えになっていると聞きます。「つらい症状も、仲間がいることでのりきれる」。長年ドライマウスに悩んでいる会員の方だけでなく、新しく友の会の門をたたく患者様のためにも、あり続けなければならないと考えています。

第5回ドライマウス患者友の会の様子

共同会報誌「ドライアイ・ドライマウス通信」創刊

ドライマウスと同じく乾燥を介してQOL(生活の質)に影響を与える病気として、設立当初から密な連携を図ってきたドライアイ研究会と共同で、2003年、会報誌を創刊。講習会や友の会以外でも、最新の情報をお届けできるようになりました。

本研究会会員以外の方にもっとドライマウスの情報を。「ドライマウスセミナー」がスタート

この年より、新企画「ドライマウスセミナー」がスタート。これまで、本研究会の講習会やセミナーを受講できるのは会員の方のみでしたが、「ドライマウスセミナー」では会員以外の医療従事者の皆様にも門戸を開放。増え続ける現代病・ドライマウスの情報を、幅広く提供できるようになりました。

医療機関向けツール「ドライマウスポスター」が完成

ドライマウスとドライマウスカードの認知・普及を目指す、医療機関向けツール「ドライマウスポスター」。「ドライマウスカードを医院でも配布したい」という声にお応えすると同時に、来院者にドライマウスを知っていただき、潜在的なドライマウス患者様に専門医のいる医療機関での受診を促すことを目的としています。そのまま院内ツールとしてご利用いただけることもあり、多くの会員の皆様にご協力・ご活用いただいています。

ご請求方法は

ドライマウス研究会ホームページ　http://www.drymouth-society.com/
ドライマウス研究会事務局　FAX045-572-2763

5月 ドライマウス研究会 発足
10月 第1回ドライマウス講習会

2003年9月 会員数 500人突破

4月 第2回ドライマウス講習会
6月 第1回ドライマウス研究会 ワークショップ
10月 第1回ドライマウス患者友の会
10月 第3回ドライマウス講習会
秋 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.1発行
冬 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.2発行

2004年9月 会員数 1,000人突破

4月 第4回ドライマウス講習会
7月 第5回ドライマウス講習会
8月 第2回ドライマウス患者友の会
9月 第2回ドライマウス研究会ワークショップ
10月 第6回ドライマウス講習会
春 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.3発行
夏 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.4発行
秋 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.5発行
冬 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.6発行

2006年5月 会員数 2,000人突破

3月 第9回ドライマウス講習会
4月 第5回ドライマウス研究会ワークショップ
5月 ドライマウス福岡サテライト講習会
6月 ドライマウス札幌サテライト講習会
9月 第3回ドライマウスアドバンストコース講習会
9月 第4回ドライマウス患者友の会
10月 第10回ドライマウス講習会
夏 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.10発行
秋 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.11発行

2008年4月 会員数 3,000人突破

4月 第13回ドライマウス講習会
6月 第7回ドライマウス研究会ワークショップ
9月 第14回ドライマウス講習会
9月 第6回ドライマウス患者友の会
10月 第5回ドライマウスアドバンストコース講習会
春 ドライマウス通信 vol.14発行
夏 ドライマウス通信 vol.15発行

2011年3月 会員数 4,000人突破

4月 第17回ドライマウス講習会
7月 ドライマウスセミナー2010
9月 第8回ドライマウス患者友の会
9月 「ドライマウスカード」発行
11月 第18回ドライマウス講習会
春 ドライマウス通信 vol.18発行
秋 ドライマウス通信 vol.19発行

3月 日本ドライシンドローム学会発足記念 ドライマウスセミナー
9月 第20回ドライマウス講習会
9月 第10回ドライマウス患者友の会
春 ドライマウス通信 vol.21発行

2002 2003 2004 2005 2006 20 07 2008 2009 2010 2011 2012

3月 第3回ドライマウス研究会ワークショップ
4月 第7回ドライマウス講習会
5月 第1回ドライマウスアドバンストコース講習会
7月 第4回ドライマウス研究会ワークショップ
9月 第2回ドライマウスアドバンストコース講習会
9月 第3回ドライマウス患者友の会
10月 第8回ドライマウス講習会
春 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.7発行
夏 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.8発行
冬 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.9発行

4月 第11回ドライマウス講習会
6月 第6回ドライマウス研究会ワークショップ
9月 第4回ドライマウスアドバンストコース講習会
9月 第5回ドライマウス患者友の会
10月 第12回ドライマウス講習会
春 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.12発行
夏 ドライアイ・ドライマウス通信 Vol.13発行

3月 札幌ワークショップ
5月 第15回ドライマウス講習会
7月 ドライマウスセミナー2009
9月 第7回ドライマウス患者友の会
9月 第16回ドライマウス講習会
春 ドライマウス通信 vol.16発行
夏 ドライマウス通信 vol.17発行

8月 「ドライマウスポスター」発行
9月 ドライマウスセミナー2011
9月 第9回ドライマウス患者友の会
11月 第19回ドライマウス講習会
夏 ドライマウス通信 vol.20発行

10年間の主な掲載メディア・出版一覧

テレビ・ラジオ

ためしてガッテン「舌を見て100%危ない病気を見抜く法」
（NHK総合テレビ、2012.4.18）
情報プレゼンター とくダネ! 「新常識 ニッポンの医療」（フジテレビ、2011.9.22）
スパモク!! 常識逆転バラエティ! 運命の選択!! 「若返り力」（TBS、2010.12.16）
私も一言! 夕方ニュース「ドライマウス・知っていますか?」
（NHKラジオ第一、2010.7.8）
つながるラジオ「ラジオ井戸端会議」『若さを保つ秘訣はなんですか? 老化は口に現れる?』（NHKラジオ第一、2010.6.8）
世界一受けたい授業「だ液と寿命の新事実!? 口からはじめるアンチエイジング!」
（日本テレビ、2010.5.29）
スーパーモーニング「スパモニ家庭の医学 ドライマウス」
（テレビ朝日、2009.11.26）
スーパーJチャンネル「木曜特集:口の渇きは病です! もしやアナタもドライマウス」
（テレビ朝日、2008.10.16）
たけしの本当は怖い家庭の医学「テーマ①本当は怖い飲み込みにくさ～ひび割れの器～ /②知られざる唾液の働きに注目」（テレビ朝日系列、2008.5.20）
解体新ショー「酸っぱいものでだ液が出ちゃうのはなぜ?」
（NHK総合テレビ、2008.5.16）
日本歯科医師会生涯研修番組「歯科医の時間」"ドライマウス"
（ラジオNIKKEI、2007.7.10）
日本歯科医師会生涯研修番組「歯科医の時間」"ドライマウスの診断と対処"
（ラジオNIKKEI、2007.2.6）
スーパーJチャンネル「ドライマウス」（テレビ朝日、2006.7.12）
生活ほっとモーニング「気になる口臭解消法」（NHK、2006.6.5）
報道特捜プロジェクト「みんなの悩み 口臭」（日本テレビ、2006.1.21）
ズームイン!! SUPER「暮らしの素。ドライマウス」（日本テレビ、2005.11.29）
スーパーモーニング 「ドライマウス」（テレビ朝日、2005.9.19）
ご存じですか 歯の健康情報「お口の渇き一人で悩まずに」
（日本テレビ、2004.12.14）
ためしてガッテン! 「現代病! ドライマウスの恐怖」（NHK、2004.8.4）
ご存じですか 歯の健康情報「ドライマウス」（日本テレビ、2004.7.15）
イブニングステップスヨコハマ イブニングスクランブル「ドライマウスについて」
（FMヨコハマ、2004.3.25）
はなまるマーケット 今日の目玉「だ液を増やして万病予防!」
（TBSテレビ、2003.12.11）
カウントダウンコネクションズ「ドライマウス」（FM東京、2002.11.30）
首都圏ニュース（NHK、2002.10.30）
薬学の時間「ドライマウス」（ラジオたんぱ、2002.10.23）
ビートたけしのTVタックル「口腔乾燥症」（テレビ朝日、2002.8.12）
スーパーニュース ウィークエンド得情報「口腔乾燥症について」
（フジテレビ、2002.8.3）
情報プレゼンター とくダネ!「口腔乾燥症について」（フジテレビ、2002.7.29）

新聞

くらしナビ 生活 Lifestyle 歌詞の空欄埋めて若返り「歌の効用」高齢者福祉で注目
（毎日新聞、2012.7.17）
支えるドライマウス患者友の会（読売新聞、2011.8.25）
ドライマウス 生活変え改善（毎日新聞、2010.2.26）
元気のひけつ ストレス押さえ口も清潔 かむ効果（朝日新聞、2009.6.6）
くらし健康 Qからだの質問箱A 口が乾燥 歯茎などに痛み
（読売新聞、2009.5.10）
見逃せない唾液不足 口の体操で回復を（日本経済新聞、2009.2.28）
生活いきいき 知ってる!? ●噛む力①～④（産経新聞、2008.9.1,8,15,222）
ダ&Eye 病を知る 口腔の健康④ ドライマウス（日本経済新聞、2008.8.26）
ドライマウス手軽な改善法 かむ力鍛え分泌増やす（日本経済新聞、2008.3.30）
あなたの安心 お口のケア⑤ 健康と若さのため唾液の分泌促す
（朝日新聞、2007.11.23）
医療〈どうしました〉ドライマウス（朝日新聞、2007.2.26）
口の中から健康管理（日本経済新聞、2006.6.25）
歯周病、口臭の元「ドライマウス」（読売新聞、2006.4.14）
健康 口の乾き 見逃すな!! ドライマウス（産経新聞大阪・奈良版、2006.2.8）
ドライマウス 男性患者増える（日経新聞、2005.11.22）
元気 舌と健康について調べました（朝日新聞、2003.10.27）
からだの質問箱（読売新聞、2003.9.24）
QOL維持で新領域拡大へ（日本歯科新聞、2003.5.13）
ドライマウスを防ぐには（日本経済新聞、2003.1.4）
口内の乾燥に要注意（読売新聞、2002.12.29）
ドライマウス（日本経済新聞、2002.8.20）

雑誌

特集/読めば若返る! 歯・口 口内の健康はすべての健康につながる。唾液減少にも要注意 「加齢で進むドライマウス 体の健康にも重大な影響」
（週刊東洋経済、2012 9/22号、2012年9月22日）
口の乾き（ドライマウス）が歯周病、胃の不調の原因にも 唾液分泌を促す口元のトレーニング（旬刊健康管理情報「健康のひろば」、第1798号、2012年9月1日）
多くの人が抱える現代病 ドライマウス
（季刊ドクターズアイ、2012年春号vol.24 2012年3月1日）
多くの人が抱える現代病 ドライマウス
（季刊セルフドクター、2012年春号 vol.060 2012年3月1日）
口腔と周辺領域まで臨床にたすべき診療の目 ドライマウスが危ない!
（ザ・クインテッセンス 2012 vol.31 no.3、2012年3月号）
新春特集 歯科医療、次は何だ? Part5新たな時代の歯科外来を知る 鶴見大学歯学部附属病院ドライマウス専門外来
（ザ・クインテッセンス 2012 vol.31 no.1、2012年1月号）
読む総合病院 なんでも相談室 舌がピリピリ痛みます
（NHKきょうの健康10、2011年10月号）
口腔乾燥症（ドライマウス）とコエンザイムQ10
（NHKきょうの健康8、2011年8月号）
口のふしぎと歯のふしぎ14 今さら誰にも聞けないのですが…、唾液の働きって何ですか?（DHstyle Vol.5 No.54、2011年2月号）
噛む力を育てる…口からはじめるアンチエイジング 唾液は健康のバロメーター。たくさん唾液を分泌する人は元気です!（百楽、2010年11月号）
小さな不調Q&A 放っておいても大丈夫? 口の中が乾く（HERS、2010年9月号）
軽く見てはいけない「口の渇き」（毎日が発見、No.76 2010年5月号）
不快なドライアイ&ドライマウスと上手に付き合うドライマウス
（日経ヘルスプルミエ、2010年2月号）
「老化」は口の中にも。気がかりなドライマウス、自分でできるケア法は?
（クロワッサン、2009年10月15日発行）
60歳からの健康法 急増するドライマウス～ストレスや薬の副作用が原因に～
（いきいき Vol.33、2009.春号）
口臭の原因!おクチ乾いてない? 口臭・ドライマウス対策（健康情報、2009.春号）
あなたの健康相談室 ドライマウス（月刊清流、2009.2月号）
カラダの渇きを防ぐ ●唾液が減るとおこる ドライマウス
（へるすあっぷ21、2008.11月号）
特集 新・カラダのふしぎをのぞく②ドライマウス なぜ緊張すると口がカラカラになるのだろう?（健康ライフ、2008 Vol.43）
口臭・ドライマウス対策 口臭の原因!おクチ乾いてない?
（日経ヘルス、2008年6月号特別付録）
女性のお悩み解決手帳24口臭・ドライマウス対策 口臭の原因! おクチ乾いていない?（日経ヘルス、2007.12月号）
健康づくり Q&A（健康づくり、2007.11月号、No.355）
いきいきマイライフ 第33回 若さと健康のもと「唾液」が減少するドライマウス
（まいんど、2007.9月号vol.19）
虫歯も歯周病も一気に防ぐ最新テクニック お口の健康はよくかむことから! 唾液が口を洗浄、殺菌（日経ヘルス、2007.7月号）
名医に聞く治療の最前線 ドライマウス（口腔乾燥症）（毎日らいふ、2007.7月号）
ドライシンドローム撃退キャンペーン第1回 ドライマウス
（からだにいいこと、2007.7月号）
噛めば噛むほど唾液の分泌がよくなる（へるすあっぷ21,2007.NO.272, 6月号）
ドライマウスと虫歯の怖い関係（こっこクラブ、2007.6 No.129）
口腔乾燥症を診る（デンタルダイヤモンド、2007 MAY Vol.32 No.457）
快口一番 口臭大丈夫? 増えているドライマウス（ゆたか、2007年春号）
ドライマウスと歯周病で高まる誤嚥性肺炎の危機 中高年のための口腔ケア
（健康第一、2007.4 Vol.5）
ドライマウス（日本歯科医師会雑誌、3月10号［第59巻第12号］）
いま見直すQOLを重視した医療の役割～生活の質を重視した在宅医療の実現を～「在宅療養高齢者のQOLを高める食事の工夫」③
（Home Care MEDICINE 2007 January）
更年期から始まる7 口の乾きが気になったら、ドライマウスを疑ってみる。
（クロワッサン特大号、12/10 2006）
更年期からの女性はとくにご用心。あなたに乾燥注意報!（いきいき、2006.12）
ドライマウス（笑顔、2006.11）
いま見直すQOLを重視した医療の役割～生活の質を重視した在宅医療の実現を～「在宅療養高齢者のQOLを高める食事の工夫」②
（Home Care MEDICINE 2006 October）
1年で1歳若返るアンチエイジング大研究 口の渇きは危険信号!気づかないと怖い「ドライマウス」の危険から身を守る（百楽、2006年8月号）
ドライマウスについて知ろう（わくわくからだ探検 第1集、2006.6.25発行）
行ってきました、専門外来 第05回ドライマウス外来―鶴見大学歯学部附属病院
（Nursing Today、2006.5月号）
聞いてみよう 薬剤師の知りたいこと60 ドライマウス（調剤と情報、2006.3月号）
口腔乾燥から考えるシェーグレン症候群～膠原病内科・歯科の立場から～
（医薬ジャーナル、2005.12月号）
いま見直すQOLを重視した医療の役割 ～生活の質を重視した在宅医療の実現を～（Home Care MEDICINE、2005.10月号）
唾液からはじまるアンチエイジング ドライマウス対策教えます
（歯医者さんの待合室、2005.8月号）
不老は口からってホント?（スマイルライン、2005.6月創刊号）
歯と口のアンチエイジング ウー! イー! ベー! で大切な唾液の分泌をキープ!
（マイファーマシー、2005.6月号）
健康シグナル ドライマウス
（50代からの暮らしと生き方マガジン 毎日が発見、2005.6月号）
なんでも健康相談 口が渇いて眠れません（NHKきょうの健康、2005.4月号）
特集 増え続けるドライマウス ドライマウスを知っていますか?
（デンタルハイジーン、2005.3月号）
健康の話題 ドライマウス（家庭画報、2005.2月号）
良医におたずねします ドライマウス外来（安心、2004.11月号）
お口の副作用トラブルを改善するオーラルケア
（がんサポート、vol.12 2004.10月号）
口が乾いてつらいがドライマウス?（季刊 クリニックQ&A、2004.秋）
健康ふしぎ発見ニュース ドライマウスを知っていますか
（からだの不思議、2004.9月号）
お口の健康通信 ドライマウスのサポート体制の確立を（tabedas、2004.8月号）
ドライマウス（口腔乾燥症）ー歯科医師に求められる新たな診療分野
（日本歯科医師会雑誌 vol.57、2004.5月号）
ドライマウス（口腔乾燥症）が増えている（暮らしと健康、2004.6月号）
40代から急増する女性の乾きをうるおす ドライマウス
（別冊すてきな奥さん vol.16 2004.3月号）
レタスクリニック ドライマウス（レタスクラブ、2003.9.10）
口乾き（ドライマウス）は禍のもと!?
（旬刊健康管理情報、健康のひろば、2003.8.11）
ドライマウス（Just Health、2003.4月号）
唾液分泌の減少からやがて厄介な病気に（Health Tribune、2003.3月号）
医学最前線142ドライマウス（口腔乾燥症）1（健康なこども、2003.1月号）
口腔乾燥症（ドライマウス）治療の新展開-シェーグレン症候群における-
（難病と在宅ケアNo1、2002.4月号）

総

特集2

会員の皆様、患者友の会の方々、関連企業の皆様。

ご支援がなければ成し得なかった10年です。

ドライマウス研究会　斎藤一郎

ドライマウス研究会設立10周年を迎えて

本研究会は、ドライマウスという病気の普及と、受け入れてくださる医療機関を増やすこと、また、他の診療科とのネットワークづくりを目的に、10年前にスタートしました。

これまで講習会を受講された方は、のべ2,500名。これだけ多くの方に受講していただいてなお、第20回講習会には160名近い方にご参加いただけたことは、私にとっては望外の喜びであり、想定外でもありました。当初の会員数は数百名。ドライマウスを普及した者として、人が集まらなかったときは解散しようと考えていたからです。それが今では会員数4,000名を超え、まだまだ増え続けている。歯科医療の奥の深さと、これからさらに広がっていく可能性を強く感じています。

一方で、10年というひとつの区切りは、われわれ医療者が、本当に困っている方に手を差し伸べる手段を怠っていたという事実を、自戒の念を込めて改めて考える機会でもありました。ドライマウスは昔からあり、お悩みの方もたくさんいらっしゃったにも関わらず、口が渇くだけだから命には関わらない、水を飲めばいいと、病気として医療者が積極的に対峙してこなかった時代が、確かにあったのです。ですが、生活が豊かになり、致死的な病気がコントロールできるようになって、だんだん毎日の生活の質を上げるための医療が求められるようになってきた。それが、今日のドライマウス研究会発展の礎になっているのではないかと感じています。

また、関連企業の皆様の努力にも、感謝の念を感じずにはいられません。10年前は、いろいろな対処法に対する製品、例えば保湿剤、ジェル、うがい薬といったものの選択肢が、ほとんどありませんでした。そんな中、私たちの活動に賛同していただき、切磋琢磨してくださった企業の皆様のおかげで、多様な製品が揃うようになり、患者さんそれぞれのお好みに合うものをご提案できるようになりました。これは、ドライマウス研究会の代表として、とても嬉しく思います。医療機関同士、医療従事者同士だけでなく、このような、企業の皆様との連携というものも、患者さんのQOL（生活の質）の向上において少なからず役割を担っていると言えるでしょう。

今後はさらに本症の普及と対処法の確立を目指して邁進したいと考えています。

本研究会10周年の活動にご支援いただいた企業各位に心より御礼申し上げます。

当研究会の活動にご賛同いただき、ドライマウスポスター、カード、ドライマウス通信の作成、友の会参加者の方々へのサンプルや資料提供をはじめ、さまざまなご支援をいただきましたことに、心より御礼申し上げます。

平成24年度 支援企業

アスタリール株式会社	昭和薬品化工株式会社	ユアヘルスケア株式会社
イーエヌ大塚製薬株式会社	ティーアンドケー株式会社	ライオン歯科材株式会社
ウエルテック株式会社	株式会社デンタルダイヤモンド社	株式会社ライフ
キッセイ薬品工業株式会社	日本化薬株式会社	ロート製薬株式会社
参天製薬株式会社	ブランネットワークス株式会社	
株式会社松風	株式会社分子生理化学研究所	

（五十音順）

ドライマウス研究会10年を振り返って、見えてきたこと。わかってきたこと。

1 ドライマウスの原因は複合的で、いくつもの要因が重なり合って発症すること

この10年、鶴見大学歯学部附属病院のドライマウス外来に来られる方や、ドライマウス患者友の会の方を見てきてわかってきたのが、原因はひとつではなく、ひとりの患者さんが複合的な原因を抱えているということです。このことはまだまだ知られていないため、診察に来られる方の中にも「私はきっとこうだ」と、ひとつの原因で決めつけている人が多くいらっしゃいます。いくつかの原因が重なり合ってドライマウスという症状を呈しているとするのであれば、その原因を注意深く見極め、ひとつひとつ取り除いていくことが、ドライマウスの症状を軽くすることにつながります。乾燥しているから保湿剤を使う、というような、一元的な対処法で改善するものではない場合がほとんどなのです。しっかりと向き合って治療をしていくには、症状に耳を傾け、患者さんの生活習慣を知ることも大切なことだと感じています。

2 薬剤の副作用から発症することが多く、薬に頼らない生活が求められていること

それでは、どんな原因が多かったかというと、ひとつにはやはり、薬の副作用が挙げられます。実際に患者さんを診てみると、唾液の分泌を抑えるような副作用のある薬を飲んでいらっしゃる方が非常に多かった。本来であれば、生活習慣やライフスタイルを見直すことで改善できることでも、短絡的に薬に頼ってしまう。薬をもらって飲んでいると、何となく安心する。そういうことが今の傾向としてあるように思います。薬に頼る前に、本当に薬でしか改善できないことなのかどうかをしっかりと考えていただいて、まずは食事や運動、生活習慣などを見直してみてください。薬に頼らない生活をすることが、ドライマウスの改善にはとても重要です。

3 ストレスなど心因性の原因からなる場合も多く、心のあり方がとても大事であること

薬の副作用によるドライマウスと並んで多いものに、ストレスなどからくる心因性のドライマウスがあります。唾液腺は非常に繊細な臓器で、交感神経と副交感神経という自律神経の二重支配でできていますから、緊張したり強いストレスを受けたりすると、交感神経優位になって唾液は出にくくなり、リラックスすれば副交感神経優位になって唾液は出やすくなります。「病は気から」、「健全な肉体に健全な精神は宿る」という言葉があるように、肉体と精神のアンバランスが生むドライマウスや舌痛症は、患者さん自身の物事の捉え方や心のあり方と大きな関係があることがわかってきています。これからは、心理療法や薬物治療の知識を持つことも、歯科医療従事者にとっても患者さんにとっても、大きな意味を持ってくるのではないでしょうか。

4 ドライマウスの症状を訴える方の大半は、中高年の女性であること

この10年の間に診てきた多くの患者さんは、中高年層、いわゆる更年期の女性でした。唾液腺を含む外分泌腺は性ホルモンの影響を受けるため、ドライマウスの発症にも何らかの影響があると思われます。また、中には、更年期症状のひとつであるイライラ、不安感といった不定愁訴から薬を飲み始め、その薬が原因でドライマウスになるケースもありました。直接的に性ホルモンの低下がドライマウスの要因になり、間接的に性ホルモンの低下から不定愁訴になり、その不定愁訴を改善するための薬の副作用としてドライマウスになるという、直接的・間接的な成立機序があることもわかってきています。

5 シェーグレン症候群か否かの鑑別が必要であること

ドライマウスを呈する疾患のひとつに、シェーグレン症候群があります。鶴見大学歯学部附属病院ドライマウス外来でも、口の乾きを訴えて来院された方の約1割はシェーグレン症候群です。ドライマウスの原因がシェーグレン症候群であれば、難病としての対応が求められていることから、まずはその鑑別・診断が必要になってきます。シェーグレン症候群は、130ある厚生労働省指定の難病の1つですが、推定患者が50万人といわれているにも関わらず、実際に診断されているのは、たったの7万5千人程度。ドライマウスを理解する医療者による、シェーグレン症候群の正しい診断が大きく期待されています。会員の皆様には、ぜひ講習会で得た知識を活かしていただき、シェーグレン症候群と診断されずに苦しんでいる方々の手助けをしていただければと思っています。

6 乾燥に伴った痛みや不快感の原因の多くは、カンジダ症にあること

ドライマウスでは、唾液の減少により口腔内のカンジダ菌が増え、その結果としてひりひり感やネバネバ感を生じる口腔カンジダ症がしばしば問題になることもわかってきました。唾液分泌の減少は自浄作用や唾液中の抗菌物質の低下によって常在するカンジダ数を増加させ、さらには唾液の潤滑作用の低下によって粘膜上皮が傷つき、粘膜の防御能が低下することによりカンジダ症を悪化させます。このような口腔カンジダ症に対しては抗真菌薬が効果的であり、再発防止のために口や義歯を清潔に保つことが大切です。

講

特集3

ドライマウス講習会講師

特別インタビュー

～研究会10周年、講習会20回を迎えて～

先日行われた第20回ドライマウス講習会にて、講師の先生方にインタビューにご協力いただくことができました。本来、講習会でしかお話を聞くことができない先生方の言葉には、研究会のこれからの活動における、さまざまなヒントが詰まっています。受講者の皆様や、友の会会員の方々への貴重なコメントにもご注目ください。

（講習会プログラム順）

情報のキャッチボールをしながら治療や診断を進めていければ、素晴らしいですね。

篠原正徳

■熊本大学大学院生命科学研究部
総合医薬科学部門
感覚・運動医学講座
歯科口腔外科分野

■ 本研究会は設立10周年。講習会20回目を迎えました。

ドライマウスは、昔は本当に認められていなかった領域なんです。「命に関わらないんだから、口が渇くぐらい病気じゃないよ」などと言われていた時代が長かった。そんな中、この10年でここまでドライマウスが認知されるようになったのは、ひとえに斎藤先生のがんばりに尽きると思います。

講習会が、回を重ねてもこれだけ盛況なのは、日々診療していて、口の乾きについて相談される機会が増えたから、というのがひとつあると思います。薬剤大国の日本ですから、薬によるドライマウスはこれからもっと増えてくると思います。社会生活でも、より良く快適に、という要求が高まってくると思いますが、その際にもドライマウスは避けて通れないことですから。ドライマウスは全身のあらゆる疾患と関連して起こってくる可能性がありますから、これからもっといろんな面で発展していくのではないかと感じています。

■ 受講者の皆様にメッセージをお願いします。

これから確立されていくドライマウスの原因や体系だった治療法などの情報を、我々もどんどん発信していきます。それを会員の先生方に現場で活用していただいて、結果をこちらに返していただき、さらにこちらがそれに対応していくというキャッチボールをしながら医療を深めていくことが、これからもっと診断や治療を進歩させていくカギになってくると思います。お互いにうまく刺激し合って、治療や診断を進めていけるようにできれば素晴らしいですね。

口の健康から全身の健康にも貢献できるような仕事ができればと、いつも考えています。

中村誠司

■九州大学大学院歯学研究院
口腔顎顔面病態学講座
顎顔面腫瘍制御学分野

■ 本研究会は設立10周年。講習会20回目を迎えました。

20回経っても参加者が全く減らないというのは、斎藤先生のご尽力の賜物ですよね。今回も、「もう1回行きます」、「受講経験のないスタッフを行かせます」といったご連絡を、お付合いのある先生方からいただきました。皆さん、知識をブラッシュアップしたり、次の世代に繋げていく場として、この講習会を活用していらっしゃるんですね。素晴らしいことだと思います。

■ 今後、活動していく上で、どのようなことが必要だとお考えですか。

常に、いま何が求められているかを考え、認識しながら進んでいかなければならないと感じています。設立から10年経ち、周りの環境も少しずつ変わってきていますから。最近、特に口の中の健康が大変注目されていて、2013年6月に開催される「第10回日本口腔ケア学会総会・学術大会」の中でも、ドライマウスは大きな話題のひとつなんです。ドライマウスは、全身の健康との関わりが非常に強いものですから、口の健康から全身の健康にも貢献できるような、そういった仕事ができればと、いつも考えています。

■ ドライマウスにお悩みの方に向けて、メッセージをお願いします。

ドライマウス研究会ができる前からの患者さんは、もう治らないと思っている人がたくさんいらっしゃいます。ですが、治療法はどんどん変わってきていますから、諦めずに情報をホームページ等で見ていただいて、少しでも気になるものがあれば遠慮なく病院に来ていただきたいですね。

この講習会を通じて、歯科と医科をつなぐお手伝いができればいいな、と思っています。

小野眞史

■日本医科大学医学部眼科学教室

■ 本研究会は設立10周年。講習会20回目を迎えました。

私はドライマウス講習会での講演を第1回から担当させていただいていますが、専門は歯科ではなく眼科です。斎藤先生は常々、歯科と医科の協力・連携の大切さを考えておられるので、これからもその部分をつなぐお手伝いができればいいなと思っています。

■ 今後、活動していく上で、どのようなことが必要だとお考えですか。

乾燥症状に悩む患者さんが、歯科と眼科だけではなく、いろいろな科をもっと簡単に行き来できるようになれば良いですよね。自分のような眼科の者からしても、自宅や大学周辺以外は、どこにドライマウスがわかる先生がおられるのかわからないくらいですから、患者さんはなおさらなのではないかと思います。特にシェーグレン症候群の方は、内科、歯科、眼科……いろいろなところに行かなくてはならないので、自宅の近くでどこに専門の先生がいるのか、パッとわかるような仕組みがあれば、大きな助けになると思います。

■ ドライマウスにお悩みの方に向けて、メッセージをお願いします。

ストレスや加齢といった様々な要因によってシェーグレン症候群ではないのに全身が乾く方も増えていますし、口だけでなく目も乾くという方は、眼科にも一度、足を運んでみてください。特に重症な方々がもっと楽に受診できる状態にならなくてはいけないな、と常々感じています。

どのような医療従事者の方でも関わっていけるプログラムを作られたというのは、本当に素晴らしいこと。

阪井丘芳
■大阪大学大学院歯学研究科
高次脳口腔機能学講座
顎口腔機能治療学教室

■ 本研究会は設立10周年。講習会20回目を迎えました。

毎回、満席に近い医療従事者の方々が全国から来られて、それが20回も続いたというのは素晴らしいことですね。歯科の研究会や勉強会でこれだけ続いているものは、数少ないと思います。

本研究会の特徴は、ドライマウスや唾液腺といった領域を、専門の講師陣がわかりやすく講義してきた点ではないでしょうか。私が学生のときに習った教科ではこういうものはなかったですし、以前からあった講習会や勉強会はこの領域を取り扱っていませんでした。そこに、各専門家の意見を取り入れながら全体を集約したプログラムを作られたというのは、本当に重要なことだと思います。ぜひブラッシュアップしながら進んでいただいて、歯科だけではなく医科の方、さまざまな医療従事者の方が関わっていただけるように発展していくことを祈っています。

■ 今後、活動していく上で、どのようなことが必要だとお考えですか。

我々は、介護現場や在宅医療のグループと連携することがありますが、病院に来ることができない患者様の中にもドライマウスでお困りの方が数多くおられます。受診できる方だけでなく、こうしたところにも普及していけば、QOL向上に貢献できるのではないかと感じています。ドライマウスに関するテーマはまだまだ広がっていくと思いますので、これからもさらに必要とされる分野ではないでしょうか。

この講習会で底辺が広がり、しっかりとした診療体系ができあがっていけばと思います。

中川洋一
■鶴見大学歯学部附属病院
口腔機能診断科

■ 本研究会は設立10周年。講習会20回目を迎えました。

この10年で飛躍的に前進したとはいえ、ドライマウスの原因や体系だった治療法、診断法はいまだ確立されていません。今後は、これらを確立していくことが、大きな目標となっていくように思います。ですが、ドライマウスを専門としているのはまだまだごく一部であり、深く踏み込んで取り組んでいる人は、決して多くはありません。この発展に満足せず、さらなる経験や知識を積み重ねていただき、専門性をもって深めていくことが必要だと感じています。この講習会で底辺が広がり、しっかりとした診療体系ができあがっていけばいいなと思います。

■ ドライマウスにお悩みの方に向けて、メッセージをお願いします。

このように、原因や体系だった治療法、診断法が確立されていない分野ですから、「これをやればすぐに治る」というものはない、というのが現状です。ですが、ドライマウス研究会の10年の歴史の中で、また、鶴見大学歯学部附属病院ドライマウス外来の所見からも、有効な対処法もわかってきていますし、何とかつらい症状を少しでも和らげていければと思いますので、諦めずに、一緒にいい治療法を見つけられるようにがんばっていきましょう。

広い知識を持っておかなくてはいけない時代になったのではないかなと思います。

豊福　明
■東京医科歯科大学大学院
医歯学総合研究科　医歯学系専攻
全人的医療開発学講座
歯科心身医学分野

■ 本研究会は設立10周年。講習会20回目を迎えました。

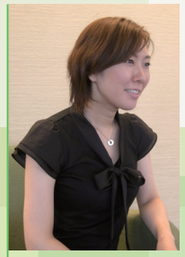
ドライマウス研究会と、福岡にいる頃から呼んでいただいていているこの講習会が、予想以上に大きく発展したことは、とても素晴らしいことだと思います。この10年間で、歯科の患者様の層もどんどん変わってきて、今までのように体は健康で歯だけ悪い方だけでなく、他にもご病気のある方や、虫歯や歯槽膿漏以外の“ちょっと困ったこと”で歯科に来られる方が多くなりました。だからこそ、これからは医学的な素養が、もっと歯科にも必要になってくるのではないかと感じています。

■ 受講者の皆様にメッセージをお願いします。

他ではなかなか聞けないお話がある会ですから、1度聞いたら終わりではなく、何回も続けていただき、研鑽を積んでいただけたらと思います。医科が変われば歯科も変えていかなければなりませんから、最新の情報をキャッチアップしていく意味でも、継続は必要になっていくのではないでしょうか。

■ 今後、活動していく上で、どのようなことが必要だとお考えですか。

私の専門は口腔心身症です。最近ではある程度、一般的な病気になってきましたので、誰でも対応できなければいけないと思うのですが、残念なことに歯学部の教育が追いついていない。その分、こうした講習会、勉強会等を活用していただきたいと思います。こういったことに対応できたかできないかで、先生の評判が変わってくる部分もあると思いますし、勉強することはどんどん増えているのではないでしょうか。広い知識を持っておかなくてはいけない時代になったのではないかなと思います。



患者様とまず最初に接する歯科衛生士だからこそ、悩みに気づける広い知識が必要です。

内田佳代
■ETERNAL SMILE代表
■歯科衛生士

■ 本研究会は設立10周年。講習会20回目を迎えました。

斎藤先生のご尽力でこの10年の間に大きな発展を遂げたとはいえ、ドライマウスは歯科医療の中でもまだまだ知られていない部分です。もっともっと歯科医療従事者の中での認知度が上がって欲しいと、切実に思います。ドライアイの認知度が医療者だけでなく一般の方にも高いのは、眼科の先生方が地道にがんばってこられたからに他なりませんから、そう言った点でも、まずは私たちが知らなければ、ドライマウスも広がって行かないと思うのです。どうしても、まだ歯周病や虫歯予防といった部分がメインになってしまっていますので、今後はドライマウスのような新しい領域にも目を向けていただいて、ドライマウスに悩む方を受け入れられる環境がどんどん整っていけばいいなと思っています。

■ 歯科衛生士の受講者の皆様に、メッセージをお願いします。

登録者数を聞くと、やはり歯科衛生士は少ないな、というのが率直な印象です。治療をするのは歯科医師ですが、患者さんとまず最初に接するのは私たち歯科衛生士です。例えば、「口が渇く」といったことも、なかなか歯科医師までは届かない声だったりしますから、そういった小さなことや悩みをどう上手く引き出していくかも、歯科衛生士の大きな役割のひとつだと思います。そのためには、悩みに気づけるだけの広い知識も必要になってきますので、積極的にこういった講習会や勉強会に参加していただいて、患者さんの小さな声を歯科医師へつなげられる歯科衛生士になっていただきたいなと思います。

「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、約4,000名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