

中高年の女性に多い病気

ドライマウスは、日本語で言えば口腔乾燥症。唾液の分泌が不足して、口の中が乾燥した状態です。

口の中がネバネバする、お茶を手放せない、口が渴いてしゃべりづらい、パンやクッキーなど乾いた食物を食べづらいなどの症状を感じたことがある人も多いのではないだろうか。ひどくなると、舌が乾燥して痛くなったり、口臭や味覚障害などの原因にもなります。昔からあった病気ですが、注目されるようになったのは最近のことだといえます。

「眼が渴くドライアイはパソコンの普及とともに知られるようになりましたが、ドライマウスが注目されるようになったのはここ4〜5年のことです。日本でもようやく口臭や歯並びなど口の中の状態に対する意識が高まり、皮膚や髪などと一緒に口腔の乾燥が注目されるようになったのです。医療の世界でも、生活の質に関心が向けられるようになり、命にはかかわらなくても生活の質を著しく落とす病気としてドライマウスも注目されるようになってきました」と齋藤さんは話しています。

お口の中の状態と生活の質との関

係に関心が寄せられてくると、ドライマウスで悩んでいる人は、かなり多いことがわかってきました。欧米の調査では人口の25%、つまり4人に1人はドライマウスであると報告されています。同じ割合と考えると、日本では約3000万人がドライマウスという計算になります。

齋藤さんが開設するドライマウス専門外来にも、3年間で2000人以上の患者が来院しているそうです。「患者で一番多いのは、中高年の女性です」と齋藤さん。そういえば、バッグに唾液の分泌を促すアメやガムを忍ばせている女性も多いのではないのでしょうか。

全身に及ぶ 唾液不足の影響

これまで、ドライマウスがあまり医学的に注目されなかったのは、直接命にかかわることが少ないせいでもあります。「口が渴くぐらいで大げさな」と思う人もいるかもしれませんが。

しかし、その影響は口の中だけにとどまらないのです。齋藤さんによると、唾液は1日に1.5リットルも分泌されているといえます。その中には水分だけでなく、抗菌物質

名医に聞く 治療の最前線

取材／文・祢津加奈子
イラスト・大竹雅彦

女性の更年期から
増えている

ドライマウス (口腔乾燥症)

口が渴いてしゃべりにくい、パンなど乾いたものを食べにくい、舌が痛むなどさまざまな不快症状の原因になるのが、ドライマウス。唾液の分泌不足で口が渴く病気です。早くからこの病気に注目してきた鶴見大学歯学部教授の齋藤一郎さんは「日本でもやっと口の中に対する関心が高まり、ドライマウスの人の苦しみが理解されるようになってきました」と語っています。

齋藤 一郎さん

鶴見大学歯学部教授。

米国(スクリプス研究所)などで口腔乾燥症を呈するシェーグレン症候群の研究に長年従事、日本におけるドライマウス研究の第一人者。『「現代病」ドライマウスを治す』(講談社)、『不老は口から』(光文社)など著書、論文多数。



や消化酵素、成長因子などさまざまな成分が含まれています。

食べ物を飲み込んだとき、口から食道を通じて胃までの粘膜が傷つかないのも、唾液に含まれるムチンが粘膜を保護してくれるからです。また唾液には、雑菌やウイルスの繁殖を防ぐ働きもあります。口の中には飲食物と一緒に、雑菌が入り込みますが、抗菌物質がその増加を防いでいるのです。

ところが、唾液の分泌が減ると抗菌物質も減少し、口の中に雑菌が増えて、「虫歯」や「歯周病」、さらに「口臭」の原因にもなります(図1)。舌が乾燥すると、舌の味蕾が障害されて「味覚障害」が起こりやすくなりますが、口の中に常在するカンジダ菌が異常に増加して、「舌痛症」や「口角炎」を起こすこともあるそうです。

齋藤さんによると「唾液が減ると、風邪や肺炎にもかかりやすくなる」といいます。風邪の細菌やウイルスは、鼻や口から体内に侵入するので、唾液が不足すれば雑菌を殺す力も弱くなり、風邪を引きやすくなるというわけですね。とくに、注意したいのは高齢者です。高齢者は、がんより肺炎で命を落とす危険が高くなるこ

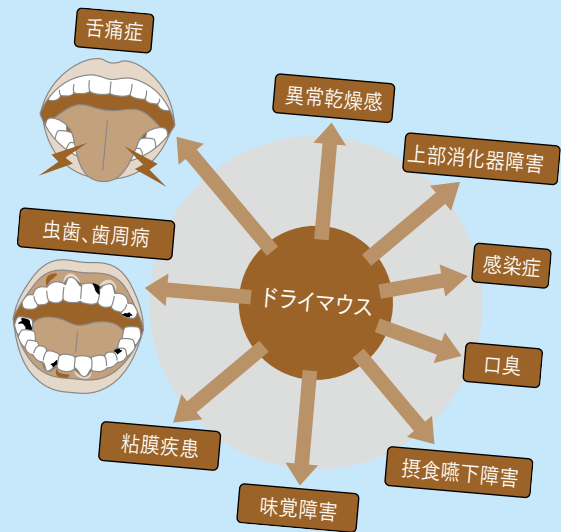
とが知られていますが、とくに、「誤嚥性肺炎」が多数を占めるようになります。誤嚥性肺炎は、飲食物や唾液などが誤って気管のほうに入り、肺に炎症を起こす病気です。高齢になると筋肉の力が衰えているので飲食物が気管支に入りやすく、また咳き込む力も弱くなっているため、排出できないのです。

このとき唾液が不足して口のなかに雑菌が繁殖していれば、それだけ誤嚥性肺炎を起こす危険も高くなると考えられます。

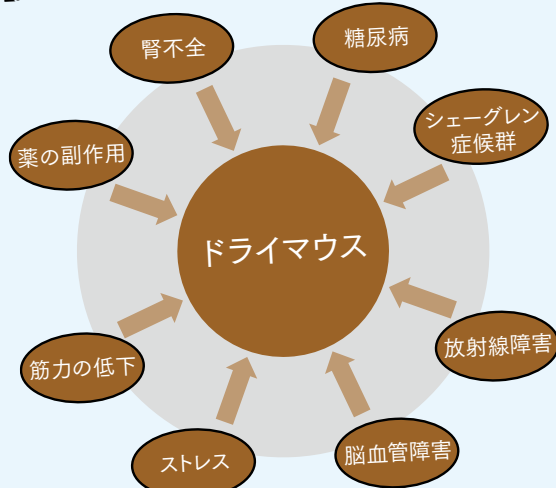
さらに、老化にも唾液の不足が影響するといえます。「昔から、唾液は健康のパロメーターと言われてきました。今では、上皮細胞増殖因子や神経成長因子などが唾液に含まれていることがわかっています」と齋藤さん。神経成長因子は、神経細胞の修復や成長を促進する因子で、ネズミに与えると記憶・学習能力の向上が観察されたそうです。ということとは、逆にいえば「唾液が枯渇すると、老化が促進されて認知症にもなりやすくなるのではないか」と齋藤さんは推察しています。

ストレスや薬の副作用も原因に

【図1】起因する症状



【図2】原因



ドライマウスの原因は何なのでしようか。

まず考えられるのが、病気です。糖尿病や腎不全などいろいろな病気が原因で唾液の分泌が低下することもあります(図2)。中でも典型といえるのが「シェーグレン症候群」です。

これは、本来、体に侵入した病原菌などを攻撃する免疫が、自分の体

を攻撃してしまう自己免疫疾患です。関節リウマチも自己免疫疾患のひとつですが、この場合は関節を包む滑膜を免疫が攻撃して関節炎を起こします。シェーグレン症候群の場合は、唾液を分泌する唾液腺と涙腺が攻撃され、ドライマウスやドライアイを起こすのです。

齋藤さんによると「中高年の女性に多い原因不明の病気で、患者さんは全国で50万人にのぼるといわれている」そうです。リウマチ患者が約80万人ほどですから、かなり多い病気なのです。ドライマウスとドライアイの両方を合併している人も多いといえます。目も口も渴く場合は、こうした病気の疑いもあるのです。

シェーグレン症候群では唾液の分泌もかなり減少するので、症状もシビアです。乾燥で舌痛が起きたり、カンジダ菌が増えて舌が赤く腫れたり、白くコケが生えたようになることもあります。

身近なところでは、更年期障害もドライマウスの原因になります。唾液腺は性ホルモンの支配を受けているので、閉経を境に急激に女性ホルモンの分泌が低下すると、唾液の分泌も減るのです。「更年期障害のひとつに性交時疼痛がありますが、外

分泌腺はみな性ホルモンで調整されているので、腫からの分泌物も減少します。それと同じで、口も目も渴くようになるのです」と齋藤さん。

ストレスでも、唾液の分泌は低下するといえます。唾液腺は交感神経が緊張すると分泌を停止し、副交感神経が優位になると活発に分泌されます。だから「マッサージでリラックスしている」とヨダレが出て、緊張すると口が渴くのです」と齋藤さん。現代のストレス社会は、唾液の分泌を少なくする方向にあるわけです。

そして、日本にとくに多いのが薬の副作用による唾液の減少です。「日本人の薬の服用量は、欧米の4倍に上ります。実際には半分くらいの方が薬の副作用でドライマウスになっているのです」。表1のように降圧薬や抗うつ薬など唾液の分泌を障害する薬はかなり多いのです。

さらに、筋力の低下も唾液の分泌を低下させます。唾液は筋肉の動きによって唾液腺からピュッと出てくるそうです。老化も筋力の低下を招きますが、若い頃から軟らかいものばかり食べていると、口の周囲の筋肉の発達が阻害され、唾液の分泌が減るそうです。若い人に増えているドライマウスは、このような理由も

見逃せません。

対症療法や口周りの筋肉をきたえて改善

このように、ドライマウスは糖尿病や腎不全など病気やストレスの増加、食生活の変化などを背景に増加の一途をたどっています。

表2は、齋藤さんらがドライマウス研究会で作ったドライマウス問診票の一部です。表にあるように、3か月以上口の渴きを感じたら、病院を受診することが勧められます。病院では、まずシェーグレン症候群かどうかを鑑別します。実際には、シ

【表2】こんな症状に注意

- 口が乾きが3か月以上毎日続いていますか？
- アゴの下が繰り返して、あるいはいつも腫れていますか？
- 乾いた食物を飲み込む際に、しばしば水を飲みますか？
- 水をよく飲む
- 夜間に起きて水を飲む
- 乾いた食品が噛みにくい
- 食物が飲み込みにくい
- 口の中がネバネバする
- 口の中が粘って話しにくい
- 口臭がある
- 義歯で傷つきやすい

【表1】ドライマウスを引き起こす薬剤

抗うつ薬	クロミプラミン、イミプラミン、フルボキサミンなど
抗不安薬	ジアゼパム、アルプラゾラム、ヒドロキシジンなど
向精神薬	ハロペリドール、リチウムなど
抗パーキンソン薬	ピペリデン、トリヘキシフェニジル、レボドパなど
降圧薬（高血圧治療薬）	カプトプリル、クロニジン、カルベジロールなど
抗ヒスタミン薬	ジフェンヒロラミン、アステミゾール、クロルフェニラミンなど
利尿薬	クロロチアジド、クロルタリドンなど
抗コリン薬	アトロピン、スコポラミンなど
抗けいれん剤	カルバマゼピンなど
鎮痛剤	イブプロフェン、フェノプロフェン、ナプロキセンなど
気管支拡張薬	アルブテロール、イソプロテレンール、イプラトロピウムなど

エーグレン症候群の人はドライマウスの1割程度だそうです。

そこで、何らかの病気が原因であると考えれば、内科医などと連携してその病気の治療にあたり、薬が原因であればその薬の量を減らしたり、別の薬に変えて様子をみます。

病気や薬剤に原因がみあたらない場合は、原則として対症療法になります。つまり、根本的に唾液の分泌を改善する治療ではなく口が渇くという症状に対する対症療法です。といっても、最近はこの治療もずいぶん進歩しています。

まず、大事なのが日頃からの保湿。「皮膚の乾燥と同じで、毎日、保湿今は、唾液ときわめて成分の似た保湿ジェルも市販されています。また、最近になって保湿性の高いヒアルロン酸を含んだうがい薬が出て、効果をあげているそうです。

「こうした対症療法はどういうタイプのドライマウスにも効果があります。マイルドなドライマウスならば、市販薬による対症療法で対処できることも少なくないのです」と齋藤さんは語っています。軽いドライマウスならば、ドライアイと同じで市販薬で対処できるようになりつつある

のです。

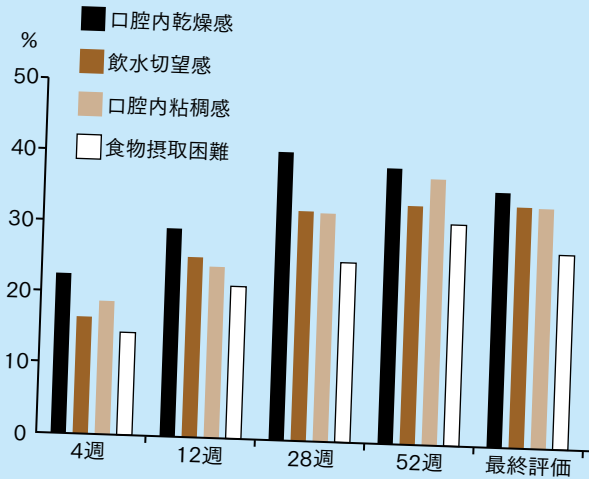
一方、シェーグレン症候群のようにシビアな症状の場合は、唾液の分泌を促進する薬もあります。これは、塩酸セビメリンといって、ムスカリン受容体を刺激して唾液の分泌を促します。

ただし、胃がムカムカしたり、下痢などの副作用が起こることもあります。そこで、うがい薬として使う方法も検討されているそうです。現在、健康保険で塩酸セビメリンの服用が認められているのは、シェーグレン症候群だけでストレスや筋力低下などによるドライマウスは、症状が深刻でもこの薬は使えないそうです。

また筋力の低下が原因の場合は、咀嚼筋や口の周囲の筋肉を鍛える体操も効果があるそうです。

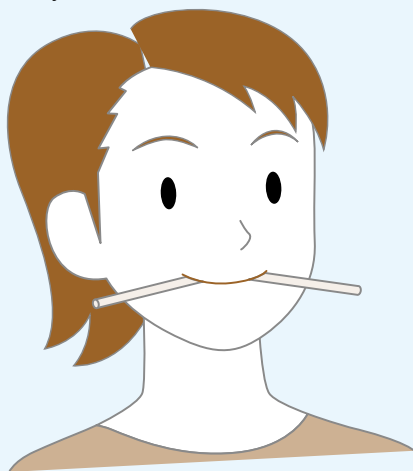
「口は消化器であるだけでなく、味覚や話す、食べる、飲むなど人間の基本的な機能に重大な役割を果たす器官。その障害はただちに生活の質の低下につながりますから、口の乾燥を感じたら歯科医に相談してください。さまざまな対処法を試みれば、症状はかなり改善されて楽になります」と齋藤さんは話しています。

【図3】塩酸セビメリンによる自覚症状の改善率



著明改善・中等度改善・軽度改善・不変・悪化・判定不能で評価。中等度改善以上を改善率として表示。【診療と新薬S8(4):369-391,2001】

【図4】口周囲の筋機能を向上させるエクササイズ



ポスチャーという運動です。上の犬歯の後ろにストローを置いて歯をかみあわせ、口を軽く閉じます。舌の力でストローを上顎に吸い付けます。