

＜ドライマウス（口腔乾燥症）とは＞

口が粘つく、朝起きると口がカラカラ、味が苦く感じる、食べ物が飲み込みにくい、痰がいつも喉に絡んでいる、口臭がする・・・といった症状で受診される方の中で、唾液分泌が減少している「ドライマウス」の方を多く拝見します。特に空気が乾燥する冬は、より症状を強く感じやすいです。

人は1日に800～1500mlもの唾液を分泌しています。唾液を出す「唾液腺」は大唾液腺と呼ばれる耳下腺（両方の頬から耳の下辺りにある、おたふくかぜでよく腫れるところ）、顎下腺（両方の顎の下）、舌下腺（舌の下）と、小唾液腺と呼ばれる唇の裏、上あご、頬の内側の粘膜に無数に存在する分泌腺があります。主に分泌をしているのは耳下腺と顎下腺です。



唾液は食べ物を食べる時に分泌されます。特にレモンや梅干しなどの酸っぱいものを食べたり、よく噛むことで分泌が促されます。喋る、口や舌を動かすなどによっても分泌が増えます。分泌には副交感神経が働いていますので、リラック

スすることや規則正しい生活で自律神経のバランスを整えることも重要です。ストレスが多くいつも緊張状態にあると、唾液が出づらくなります。また、唾液の元になっているのは水分ですので、水分不足はよくありません。特に高齢になると夜間の排尿を気にして水分を摂らない方が多いですが、なるべくこまめに摂るように心がけましょう。

唾液には色んな働きがあります。口を潤したり食べ物を流しやすくする潤滑・洗浄の作用だけでなく、抗菌作用（ペルオキシダーゼやリゾチーム、IgA抗体など）、消化作用（唾液型アミラーゼ）、粘膜保護作用、歯の再石灰化作用など、とっても働き者です。ただの「水」とは違います。できるだけ唾液を増やし、健康増進に繋がりたいですね。



＜ドライマウスの原因＞

- ① 加齢：高齢者の4割がドライマウスの症状があると言われています。特に夜間の乾燥や、日中の粘つき、飲み込みづらさを訴える方が多いです。唾液の分泌量が低下することが原因ですが、会話をあまりしない、口呼吸になる、水分をあまり摂らないなど、より口が乾燥しやすい状況にしている場合もあります。
- ② 薬剤性：多くの薬（全薬品の約2割）の副作用に「口渇」の記載があると言われています。代表的なものとしては、精神神経用薬（抗うつ剤や安定剤、睡眠剤）、抗めまい薬、抗ヒスタミン剤（アレルギーの薬や酔い止め）、鎮咳剤（咳止め）、消化性潰瘍薬（胃酸を抑える薬）、降圧薬（血圧を下げる薬）、血管拡張薬（血圧を下げる薬）など・・・沢山ありますね。特に内服する種類が多ければ多いほど、唾液が減ると言われています。
- ③ 放射線障害：頭頸部癌（咽頭がん、喉頭がん、舌がんなど）の治療で放射線を用いると、唾液腺が壊れてしまい唾液分泌機能がかなり低下します。治療線量が多ければ多いほど、治療後の回復は難しいとされています。
- ④ シェーグレン症候群：唾液腺、涙腺などの分泌腺に対する自己抗



体（自分の組織を敵と認識する抗体）が体の中で作られることにより、各分泌腺が破壊される病気です。口の渇きだけでなく、目や鼻の乾燥症状も出てきます。膠原病の一種であるため、腎臓・心臓・肺・関節・甲状腺・皮膚・消化器などあらゆる臓器にも症状が出る場合があります。確定診断には涙や唾液の分泌量測定、唾液腺生検（唾液腺の一部を切り取って検査する）、血液検査（抗SS-A抗体、抗SS-B抗体の測定）が必要です。当院では血液検査のみを実施しており、症状と併せてシェーグレン症候群の疑いが強い場合は専門医へ紹介をしています。

<症状を和らげる方法>

① セルフケア

・唾液腺マッサージ：耳下腺のある頬のあたりや、顎下腺のある顎骨の内側、舌下腺のある顎の真下をそれぞれ回したり押ししたりしてマッサージすることで唾液分泌を促すことができます。高齢になり分泌量が低下すると、唾液が粘って詰まりやすくなります。唾液管（唾液が流れる管）自体が狭くなり詰まることもあります。マッサージをしてなるべく唾液の流れを良くしておくこと

は大切です。

- ・普段から食事の際に良く噛むこと、酸っぱいものを食べることで唾液分泌を促します。ガムなどを噛むのもいいですね。
- ・水分をこまめに摂る、部屋の加湿をする、寝るときにマスクをするなど、口の中をいつも湿らせるよう工夫しましょう。
- ・保湿効果のある成分（ヒアルロン酸等）が主成分のスプレーやジェル、含嗽液が市販されており、利用するのも良いですね。

② 薬物治療

- ・麦門冬湯、白虎加人参湯、五苓散などの漢方薬は唾液分泌を促す効果があり、よく使われます。
- ・漢方薬で効果が乏しい場合、唾液腺を直接刺激し唾液分泌を促進させる薬を投与することがあります。ただし、喘息、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞等）、てんかん、パーキンソン病などの疾患があると症状悪化の恐れがあるため内服できません。

<ドライノーズ（乾燥性鼻炎）もあります>

ドライマウスだけでなく、ドライノーズ（鼻の中が乾燥し、違和感やニオイ、鼻づまりの原因になる）の症状がある方もよく見ます。こちらも冬場に多く、高齢の方に多いです。

鼻の場合は保湿が難しいですが、家でも鼻までマスクをする、部屋の加湿をするなどである程度緩和されます。また、生理食塩水をベースにした市販のノーズスプレーやジェルを噴霧したり、鼻洗浄・鼻うがいをすることで症状が緩和されます。鼻は触りすぎると傷ついてとても痛いので、鼻の中にティッシュや綿棒を入れて清掃するのは極力やめましょう。

