

口や目のかわきが気になる方へ

唾液や涙が出にくくなる シェーグレン症候群



監修：筑波大学大学院
人間総合科学研究科先端応用医学専攻臨床免疫学
膠原病リウマチアレルギー内科

教授 住田 孝之

「シェーグレン症候群」とは・・・



おもな症状は、ドライマウスとドライアイです。

シェーグレン症候群は、唾液や涙をつくり出している唾液腺や涙腺などの外分泌腺に慢性的な炎症がおこる病気で、自己免疫疾患(免疫システムに異常がおこり、自分の正常な組織を攻撃してしまう病気)のひとつです。唾液腺や涙腺の働きが低下し、唾液や涙が出にくくなることで、ドライマウス(口の渇き)やドライアイ(目の乾き)といった乾燥症状があらわれます。



ドライマウス

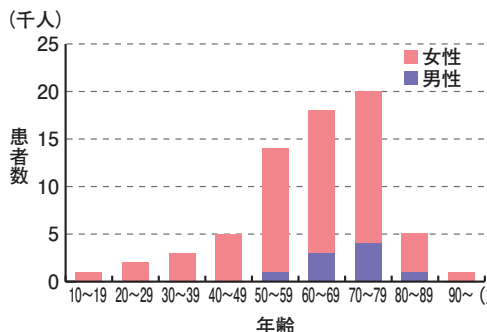
口が渇く、ネバネバする
唾液が出ない



ドライアイ

目が乾く
涙が出ない

女性に多い病気です。



患者さんは中年の女性に多いのですが、若年者や高齢者も少なくありません。患者さんの数は年々増えており、潜在的な患者さんが非常に多いといわれています。

(平成17年度 厚生労働省患者調査より)

全身にもさまざまな症状がみられます。

シェーグレン症候群の症状は非常にさまざまで、個人差が大きいことが特徴です。関節の痛みや疲れやすいなどの全身症状も多くあらわれます。また、全身の乾燥症状がみられることもあります。汗が出にくくなることで皮膚が乾燥したり、鼻が乾いたりします。

関節が痛む



鼻が乾く



皮膚がカサカサする

疲れやすい



膠原病に合併することがあります。

シェーグレン症候群は、単独で発病する場合と、膠原病に合併して発病する場合があります。なかでも関節リウマチに合併することが多く、患者さんはリウマチの症状とあわせて乾燥症状がみられることがあります。

唾液や涙が出にくくなると・・・



乾燥するだけではありません。

虫歯になりやすい、話しにくい、食べにくい、目が痛いなど、日常生活にもさまざまな障害が生じます。



唾液と涙の大切な役割

唾液や涙は、口の中や目の表面をうるおすだけでなく、ふだんの生活のさまざまな場面を、知らず知らずのうちに支えています。



唾液の働き

- ・口の中をきれいにし、虫歯を防ぐ。
- ・飲み込みやすくする。
- ・会話をスムーズにする。
- ・味覚を助ける。

涙の働き

- ・ほこりやゴミを洗い流す。
- ・細菌感染から守る。
- ・目の動きをスムーズにする。

気になる症状があったら、早めの受診を。



いくつかの検査がおこなわれ、診断されます。

さまざまな症状があらわれるシェーグレン症候群には、以下のような検査がおこなわれます。

口の検査

- ◎ガムテスト、サクソンテスト
ガムやガーゼを噛んで、唾液の分泌量を測ります。
- ◎唾液腺造影・唾液腺シンチグラフィ
造影剤などを注入して、唾液腺の働きを確認します。



目の検査

- ◎シルマーテスト
下まぶたに濾紙をかけて、涙の分泌量を測ります。
- ◎角結膜検査
試薬を点眼して、目の表面の状態を観察します。



血液検査

シェーグレン症候群に特有な成分が含まれているかを調べます。

生検病理組織検査

唾液腺や涙腺の組織の状態を調べます。



シェーグレン症候群と上手に付き合っていきましょう。



口や目のかわきをやわらげるために

シェーグレン症候群の原因は不明で、根本的な治療法は今のところありませんが、日々進歩しています。

また、症状をやわらげる方法はいくつもあり、お薬などを使うことで、より快適な生活を送ることができます。

● “口が渇いてつらい”と感じたら・・・

服薬

錠剤またはカプセルを飲んで、唾液そのものを出しやすくします。



水分補給・うがい・保湿

水分をとってうるおしたり、うがいで口の中をきれいにしたりします。

また、人工唾液スプレーや、保湿成分が入った液、ジェル、軟膏などで口の粘膜を乾燥から守ります。



● “目が乾いてつらい”と感じたら・・・

点眼

できるだけ防腐剤の入っていない目薬を使用します。涙が出にくいと防腐剤が洗い流されずに角結膜の表面に残りやすいためです。



ドライアイ眼鏡

枠にビニール製のカバーが付いた眼鏡をかけることで、涙の蒸発を防ぎます。



※そのほか、症状に合わせてお薬などが使用されます。

毎日の生活での心がけ

ふだんの何気ない行動を意識的に変えることで、不快な日常生活を改善することができます。

- やわらかいブラシを使って歯や舌を清潔に保ち、虫歯に気をつけましょう。
- 食事のときはよく噛みましょう。
- 外出時は水分や目薬を持ち歩くようにしましょう。
- 部屋の湿度に気をつけ、保湿を心がけましょう。
- ストレスをためないようにしましょう。
- 食べ物が飲み込みにくいときは、次のような工夫をするとういでしょう。
 - ・ 汁物にとろみをつける。
 - ・ 柔らかく煮る。
 - ・ 一口大に切る。
 - ・ ゼリー、プリン、豆腐、茶碗蒸し、とろろ、あんかけなど、飲み込みやすい食品を取り入れる。



シェーグレン症候群は、全身の臓器病変の頻度は少ないですが、長期にわたり慢性的に経過する病気です。周囲になかなか理解してもらえず、不安や悩みを抱えてしまうこともあるかもしれませんが、一人で悩まないようにしましょう。

シェーグレン症候群という病気を正しく理解し、上手に付き合い、うるおいのある毎日を送りましょう。

ドライマウス・ドライアイ チェックシート

次の症状は、唾液や涙が出にくいときに感じることの多い症状です。
当てはまるものがあるか、チェックしてみましょう。

ドライマウス

- 唾液がネバネバする
- 口の中がヒリヒリと痛い
- よく水を飲む
- パンやおせんべいなど
乾いたものが食べにくい
- 味がわかりにくい
- しょう油、ミカンなどがしみる
- しゃべりにくい
- 口臭が気になる
- 虫歯や歯周病になりやすい
- 水を飲むため夜間に起きる
- 舌や唇がひび割れる

ドライアイ

- 目がゴロゴロする
- ゴミが入っても涙が出ない
- 目が痛い
- 目が疲れやすい
- 充血しやすい
- 目やにが多い
- まぶしい
- 目が熱い
- 目がかすむ
- 目がかゆい
- 目が重い



気になる点がありましたら、医師にご相談ください。