

誤嚥性肺炎の危険が高まるドライマウス

唾液の分泌を増やせば誤嚥性肺炎の予防！？

- 朝起きるといつもより口が苦い
- 舌がヒリヒリして痛い
- 口の中がベタベタする
- 物が飲み込みづらい
- 味がわからない



こうした症状がある人は、唾液の分泌量が減って口の中が乾燥する**ドライマウス**という病気かもしれません。高齢者や更年期の女性に多い病気で日本人の四人に一人はドライマウスになると、ただ口が渇くだけでなく全身にさまざまな悪影響を及ぼします。

歯周病・・・唾液には細菌の繁殖を抑える抗菌物質や、傷の治りをよくする創傷治癒物質など、体に有用な物質がたくさん含まれています。そのため、唾液の分泌量が減ると口内に歯周病菌が蔓延〔まんえん〕し、歯周病が進行するのです。歯周病菌などの細菌が増えすぎると、誤嚥性肺炎のリスクも高くなります。

誤嚥性肺炎は、本来、食道に流れるべき食べ物が、口内で増殖した悪い細菌と一緒に誤って気管に流れ込んで、肺で炎症を起こす病気です。嚥下力〔飲み込む力〕や免疫力〔病気に抵抗する力〕の低下した高齢者に多く、時には命に関わることもあります。また、そうした悪い細菌は、気管だけでなく、口内にできた傷から血液中に入り込むこともあります。健康な人なら問題ありませんが、やはり高齢

免疫力が低下した人は、細菌が心臓の内側の膜で炎症を起こす、感染性心内膜炎などの重篤な病気の引き金になる場合もあります。さらに注意したいのが、ドライマウスが原因による味覚障害でしょう。高齢者が味覚障害に陥ると食べにくさや味気なさが原因で食事の量が減っていきまます。その結果体力が低下して、思わぬ病気や怪我を招く例は少なくないのです。

こうしたリスクを防ぐためにも、唾液の分泌量を増やしてドライマウスを改善することが大切です。

うま味成分が唾液を長く分泌させる

唾液の9割は大唾液腺〔耳下腺・顎下腺・舌下腺〕から分泌されます。そのため、それまでのドライマウスの治療法は大唾液腺に働きかけるものが主流でした。しかし、大唾液腺から唾液が十分に出ているにもかかわらず、ドライマウスになってしまうケースにありました。

そこで注目したのが、小唾液腺から分泌される唾液です。小唾液腺は、口内のあらゆるところに分布しており、就寝中などの安静時にも唾液を分泌し、保湿成分の含有率も高いという特徴があります。

そして、小唾液腺の唾液分泌を促す方法として用いたのが味覚刺激です。基本の5味〔酸味・うま味・塩味・甘味・苦味〕を用いて調べたところ、小唾液腺の唾液分泌量が多く、さらに分泌時間が長く続いたのが、うま味でした。日本で、強いうま味を持つ身近な食材といえば、やはり「こんぶ」でしょう。

そして現在、ドライマウスの患者さんには、「昆布だしで口をすすぐ」という唾液分泌訓練を勧めています。個人差はありますが、二週間ほどで唾液が出る事を実感できるでしょう。

半年続ければ、ドライマウスは改善するでしょう。

昆布は、安価なもので構いません。昆布のだしがらは、個煮や煮物などの料理に活用してください。

ドライマウスに限らず、体の不調を改善する上で最も大切なことは、患者さん自身が「自分で治す」という意識です。是非、頑張ってみてください。

昆布だしを使った唾液分泌促進法のやり方

用意するもの

- だし昆布・・・10cm角4枚（40g程度）

※昆布により大きさがいろいろあるので、

だいたい同じくらいであれば大丈夫。

- 水・・・500ml



使い方

◎口の乾きを感じたときなどに、昆布だしを30秒間口に含む。口に含んだ後の昆布だしは、そのまま飲んでも、吐き出してもどちらでもよい。一日に10回以上行う。

◎なるべく長く口に含み、昆布だしのうま味を味わい、唾液が出てくるのを確認するのがポイント

◎外出するときには、ペットボトルや携帯ボトルなどに入れて、持ち歩くと便利

作り方

- ①昆布は、キッチンばさみなどで両端に適当に切れ目を入れる。
- ②①と水を鍋に入れ、一時間以上、そのままつけておく
- ③②を火にかけ、沸騰直前に火を止めて昆布取り出す
- ④③が冷めたら、ペットボトルなどに入れ、冷蔵庫で保管する ※二日以内に使い切る