

平成27年7月10日号（第151回）

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

梅雨も終わり、本格的な夏がやってきます。今年も熱中症には注意！今の内から予防を心がけましょう。屋外にいるときはもちろん、室内でも熱中症になることがあります。涼しい服装や水分・塩分の補給、冷房機を上手に利用することが大切です。



今回の阿伎留通信は、

— 「舌がヒリヒリする『舌痛症』^{ぜっつうしょう}」 —

をテーマに歯科口腔外科 金子 允子医師よりお話しさせていただきます。

舌痛症とは

『口の中の粘膜に生じる原因不明の痛み』で、舌の先端や脇が「ヒリヒリする」、「チクチクする」、「ズキズキする」、「やけどしたような感じ」などの痛みを訴えますが、実際に舌には痛みが出るような状態は見られません。そのため他人が見ても異常が無く、なかなか理解してもらえない病気なのです。

舌痛症の症状

舌痛症は痛みが唯一の症状です。舌や歯肉に明らかな炎症（腫れ、赤みなど）や口内炎が存在しており、それが痛みの原因となる場合は舌痛症とは診断しません。

舌痛症の痛みの特徴

舌痛症の痛みは、通常は起床時から就寝時まで持続し、痛みの強さには波があります。痛みのために眠れない、目が覚めてしまうということはありません。ただ、舌痛症の患者さんはしばしば不安症やうつ病を伴っていることがあり、このために睡眠障害を訴えることがあります。痛みはストレスと密接な関係があると考えられているため、仕事や家庭での不安や不快な出来事が痛みを増悪させます。



自覚される痛みの種類は持続性で、「ヒリヒリとやけるような痛み」、「チクチク」、「ズキズキと刺すような痛み」と表現される場合があります。痛みの訴えは、舌の先端から縁にかけて最も

多く、歯肉（特に下の前歯）、口唇などにも痛みを訴えることがあります。また、患者さんは口の中の乾燥を訴えることが多く、これに伴って味覚障害を自覚している人も少なくありません。これは、口呼吸や唾液の分泌を抑制する薬剤の服用、ストレスが関係していると考えられます。一般に口の中が乾燥していると、舌や歯肉などの粘膜は炎症を起こし、痛みを感じるようになります。このように炎症を起こした粘膜は刺激に敏感で、辛味、塩味、熱い物などの刺激に過敏になり食事が食べにくくなります。

しかし、舌痛症の患者さんは、口に食べ物が入ることでの痛みがないため、食事には支障はなく、舌が痛いと言いながらも食事は問題なく食べられるのです。

舌痛症は悪い病気？

舌痛症は、悪性疾患の可能性を除外した後に診断される病名のため、『舌痛症』と診断された時点で悪い病気ではないことになります。

患者さんの多くは、悪い病気ではないかと心配されて歯科を受診されますが、一般的に悪性腫瘍は痛みのみを症状として舌や歯肉に発症することはまれで、潰瘍やできものなどの粘膜病変を伴っています。

舌痛症になりやすい人は？

舌痛症は全人口の0.7~3%に発症するといわれており、特に更年期の閉経後の女性に多くみられます。しかし、舌痛症の明らかな原因はまだわかっていません。若い女性や男性には少なく、月経停止や閉経後の女性に多く見られることから、ホルモンなどの内分泌異常が影響しているのではないかと考えられています。また、日常生活でストレス問題をかかえている、舌の痛いことにとらわれて、舌をいつも観察し片時も痛みから解放されず、常に舌が気になってしまう。このような人たちにも多くみられます。

舌痛症の治療法は？

舌痛症は原因がまだ解明されていないため、これといった治療法は存在しません。したがって、症状を軽減させるといった対症療法が用いられます。舌痛症の治療では特別な処置を行わなくても改善することもあります。多くの患者さんは長期にわたり痛みを訴えますので、痛みをゼロにするのではなく、日常生活の中で痛みを上手くコントロールし、生活の質を上げることを治療の目標とします。また、舌痛症の患者さんはストレスや不安を抱えていることが多く、不安症やうつ病が痛みを増強していると考えられ、歯科では不安症やうつ病に対する投薬などの治療が十分に行えないため、それぞれの患者さんが必要とする治療を効率的に進めるために精神科、心療内科などの専門領域の受診をお勧めすることもあります。



「舌に痛みがあるから悪い病気なのでは・・・」と不安を抱えて受診された方、『舌痛症』と診断されたら悪性疾患ではないのでご安心ください。

阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)