

✦ ご挨拶



【寒中お見舞い申し上げます】暖冬とはいえ、やはり冬の厳しい寒さは身にしみます。インフルエンザが例年通り流行ってきました。温かくしてお過ごしくださいませ。

✦ 身近な食材で復活！

「目が乾くから」と目薬をさしておられたご高齢の女性をお見かけしました。「ドライアイ」談議でお友達と盛り上がっています。そのうち「最近パサパサした物が食べにくくて・・・ご飯もあまり美味しくない」という話に移っていきました。私にも身に覚えがあるのだけど・・・という方、それって【ドライマウス】かもしれません。

【ドライマウス】とは、様々な原因により唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥する病気（口腔内乾燥症）のことを言います。常に外界にさらされている臓器（眼や口など）は、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ機能として「分泌液」が流れています。その保護機能が衰えると、不快な症状に直結することになるのです。

「口の中がネバネバ、ベタベタする」・「口の中がヒリヒリする」・「舌が痛い」・「食べ物が飲みこみにくい」という症状の他にも、虫歯の多発・歯周病の進行や口臭、「歯ぐきが痛くなりやすく、入れ歯を装着しづらい」という現象も起きてきます。また、味覚異常や誤嚥性肺炎の原因の一つにも挙げられています。

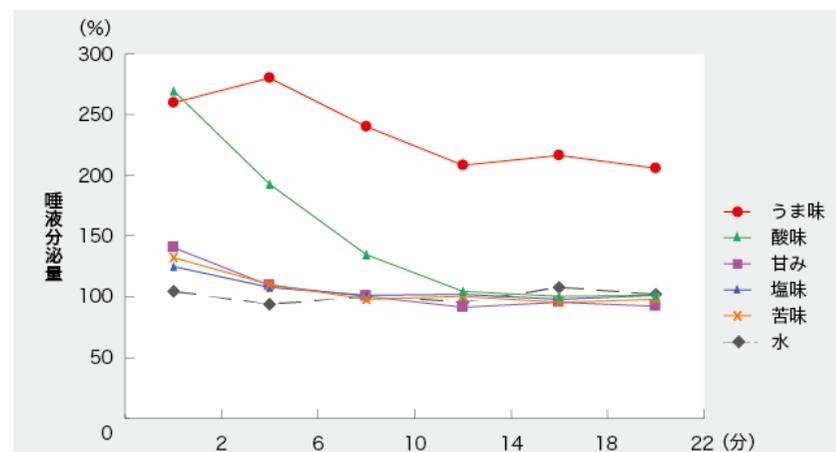
これは、唾液が少なくなると口内の自浄作用が働きにくいことに加え、粘膜の保護や保湿・再生の働きも弱まってしまうからなのです。

糖尿病や腎不全など病気によって引き起こされることもあれば、いつも飲んでいる薬の副作用が原因のときもあります。また、加齢による筋肉の低下や口呼吸、ストレス・更年期障害による自律神経の乱れから発症することもあります。

では、どうやって症状を改善させることができるのでしょうか？水分を取る・歯ぐきに保湿の薬剤を塗るなどが一般的ですが、どれも効果がイマイチです。

東北大学大学院歯学研究科口腔診断学分野：笹野高嗣教授によると、ドライマウスの改善に効果ありと報告されたのは、ある身近な食材でした。その食材とは・・・【コンブ】です！よく唾液を出すのに酸っぱいものがイイとされますが、意外にもその効果は一時的で（緑の折れ線）、それよりも『うま味』（赤の折れ線）の方が、持続性があるのだそうです。

（下図：Medical Tribune サイトより転載）



< 笹野教授式：唾液分泌促進法 >

【水 500ml に昆布 40g】を、一晩浸した「だし」を使用。ペットボトルに入れて、乾燥を感じた時など 1日 10回以上、1回につき 30秒間、昆布だしで口をすすぎます。長く口に含んで、昆布だしの美味しさを味わうことで、唾液の分泌を促すよう訓練します。（味覚による唾液反射を利用します。）

早い方で、2週間ほどで効果を感じるのとことですが、最低でも半年は続けて欲しいそうです。注意するのはお湯ではなく「水」を使うこと。とろみがついて保湿効果が高まります。また夏場の保管にもご注意ください。（2日以内に使い切り）

富山は「昆布の全国支出量ランキング第1位」に何十年も輝く、昆布大好き県民。あまりにも身近なこの食材が、ドライマウスを救うなんて本当に嬉しい限りです。まさに、『食は薬なり』ですね！（=^・^=）