

## 特集

# 舌痛症

舌痛症とは「口腔灼熱症候群」の一種で、舌がヒリヒリ、ピリピリと慢性的に痛むという、とてもつらい病気です。発症頻度は100人に1～3人ほどといわれ、大半は中高年の女性に多く見られます。

### 「痛みの原因」が不明、それが舌痛症です

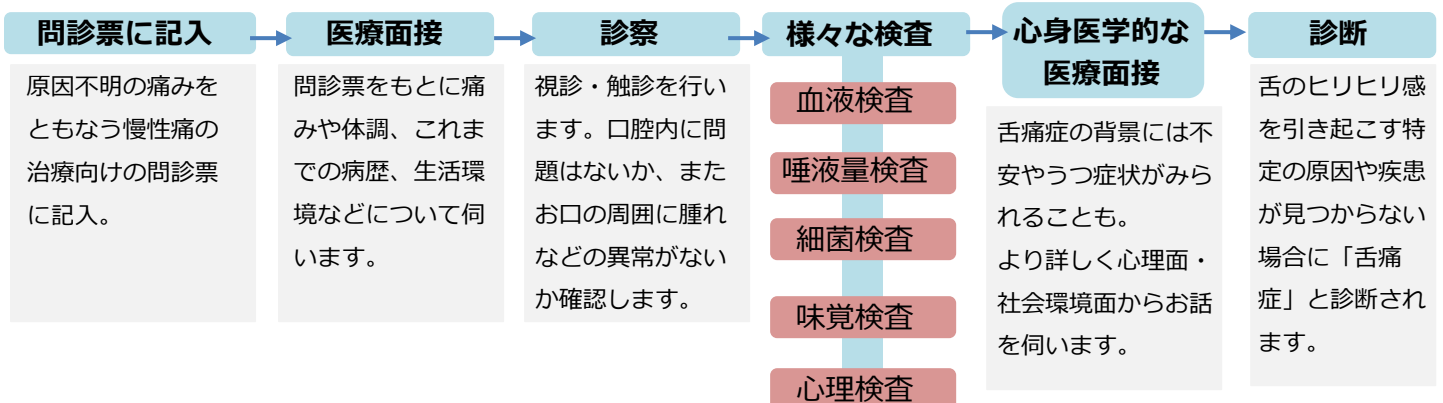
舌が痛む病気はいろいろあります。舌を噛んだ時にできる傷や口内炎、カンジダ症、ドライマウス、舌ガンなど、さまざまです。しかし、それらを疑っているいろいろな調べても痛みの原因となっている病気が見つからない場合に診断されるのが「舌痛症」です。痛みの原因はいまだ不明ですが、ストレスや神経の過敏化との関連が疑われています。

### 舌痛症の特徴は？

- ✓ 中高年女性の患者さんが圧倒的に多い。
- ✓ 原因不明の舌のヒリヒリ感が慢性的に続く。
- ✓ 舌が何かに触らなくてもヒリヒリ感がある(自発痛)。
- ✓ 歯科治療を受けたころから始まることもあるが、誤って噛んだ傷や口内炎の他、きっかけが見当たらないケースも多い。
- ✓ 痛みは多くの場合、起きている間にあり、就寝中にはない。
- ✓ 食事中には悪化せず、痛みを感じないこともある。
- ✓ 何か別のことに集中している時は痛みが減り、一人で考え事をしている時などに痛みが増す。
- ✓ 朝よりも夕方から夜にかけて痛みが増しやすい。
- ✓ 時間帯や日によって痛みの程度や場所が変動する。
- ✓ ロキソニンやボルタレンなどの鎮痛薬が効かない。

### 舌痛症の診断とは？

舌に痛みが出るさまざまな病気を調べ、「どの病気でもない」と分かって初めて「舌痛症」と診断されます。医科とも連携を取りながら検査を進めます。



## □ 痛みはどこからやってくる??

「からだの痛み」の感覚を生む大脳皮質と、「心の痛み（ストレス）」などの情動をつかさどる大脳辺縁系は、常に「痛い→不快、不安」と密接に連携しています。舌のやけどや傷、口内炎などから脳にシグナルが送られていないのに起きてしまう舌痛症の痛みは、強いストレスをキャッチした大脳辺縁系が「舌が痛い」という間違っただけのシグナルを出してしまうからだと考えられています。また、痛みを抑える脳内ホルモンの働きがストレスによって低下したり、神経の過敏化も痛みを強化する一因だとされています。

## □ 改善に役立つアドバイス!

### どんな時に痛みが減るか 観察してみましょう

痛みは日々増減します。痛みを客観的にとらえることが痛みの不安から距離を置くきっかけに。

### 歯に触れて辛い時は舌を 上あごにくっつけましょう

舌と歯が触れて辛い時は、舌を上あごにくっつけ、上下の歯を軽く離しましょう。歯との接触を減らせます。

### 歯を削る治療は慎重に

舌に歯が触れて辛いと、歯を削る治療や矯正を希望したくなるもの。しかしその痛みは脳内で作られていることが多く、改善は難しいことも。

### 日中の食いしばりを発見したら やめましょう

無意識に食いしばっているかも。舌が緊張し、歯に強く押し付けられると痛みが増しやすくなります。

### 舌の痛む場所を繰り返し 確認するのはやめましょう

痛むたびに指や歯で舌を触ってしまうことで痛みの記憶が定着してしまいます。

### 痛みを抑えるお薬の服用も 効果的です

痛みを抑制する脳内ホルモンの減少の改善に効くのが抗うつ剤、抗けいれん薬です。(舌痛症治療での使用は適応外処方になります。)慢性痛を専門に診る病院でご相談ください。

## 【新型コロナウイルス感染症対策に対する当院の取り組みとご連絡】

当院では感染症対策として、日常的に**マスク着用、患者様ごとのグローブ交換、使用機器の滅菌、薬液による殺菌、診療室内の消毒**を行っております。今回、新たに、新型コロナウイルス感染症対策として、受付に**体温計を設置**、診療室では患者様に**洗口剤**でのうがいをお願いしています。ご協力お願い致します。

また、しばらくの間、診療日・診療時間を短縮しております。ご予約の変更、キャンセル等は診療時間内、もしくは留守番電話にお願いいたします。

【診療日】4/20(月)、22(水)、23(木)、27(月)、30(木)、5/1(金)

【診療時間】10:00~13:00(最終受付12:30) 午前診療のみとさせていただきます。

※5/7(木)より時間短縮での通常診療(10時~16時)の予定ですが、変更になる可能性もございます。

理事長コラム(34)

### 志村けんさんの急死に驚き

現在の日本の喜劇界の頂点といえる志村けんさんが、先月29日に新型コロナウイルスの犠牲になられた。享年70。入院後わずか10日ほどでした。私は15年前に大腸癌に罹り、3年間に肝臓転移を含め3回の手術を受けました。その後、自分に課した再発予防策は、「ラン」、「気力」に加えて「笑い」でした。志村さんの演技はドリフターズ時代から長く拝見し、楽しんでいましたが、劇場まで足を運んで笑いを求めた数少ないお一人でした。すなわち、5年前に明治座で拝見した「志村魂〜一姫二太郎三かぼちゃ〜」では、かつて松竹新喜劇で藤山寛美さんが演じた役を熱演して笑い涙を誘い、他にコントも満載、津軽三味線の演奏も見事でした。そして昨年に3回目を鑑賞したのが最後になってしまいました。芸を追求するあまり、つい結婚に至らなかったという記事には納得です。

そして最期は、ウイルス感染対策としての外出自粛に対する都民の「疲れ」に身を以て大きな警鐘を鳴らし、猛省を促されました。合掌