

# にじニュース - 第51号 -

2015.3月発行

## テーマ：ドライマウス、ドライノーズ

インフルエンザや花粉症で喉や鼻の症状がひどくてつらいという話をよくお聞きします。のどや鼻が乾燥するドライマウス・ドライノーズといった症状がでることがあります。目が乾燥するドライアイ以外にも喉や鼻が渴いてしまうドライマウス・ドライノーズも生活に影響が出てきます。

### 1、ドライマウス、ドライノーズとは

ドライマウスとは唾液分泌の低下だけでなく、口が乾いていると自覚する症状すべてをさします。口が渇く、のどが渇く、口の中がネバネバする、パンやクッキーなどを食べられない、味がおかしい、食べ物を飲み込むのがつらいなどの症状があります。



食べることが楽しくなくなると生活の質は低下します。

ドライノーズとは鼻の中の粘膜が乾燥する状態です。鼻の中がカサカサして、乾燥感やムズムズ感を感じます。症状が進行すると鼻汁がカサブタ状になり、出血・炎症などの原因になります。

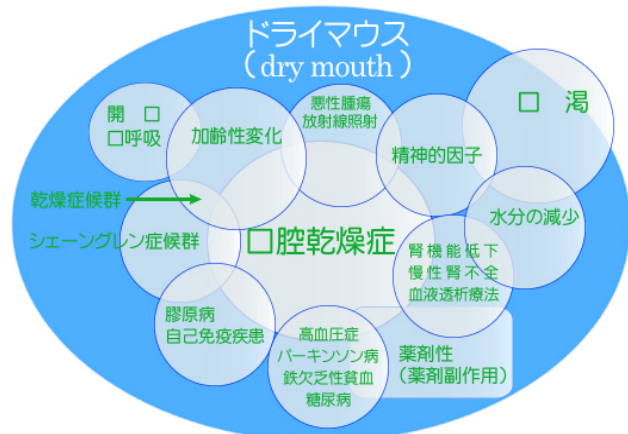


### 2、なぜ、起きるのか？

わかっている原因としては

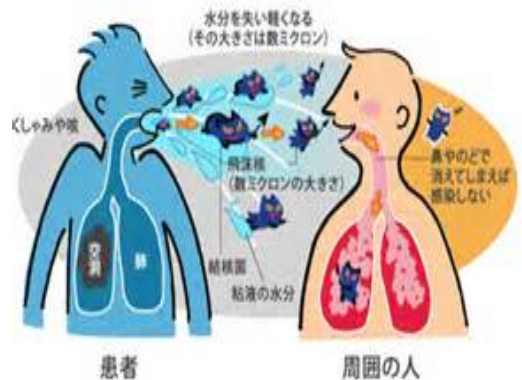
- ・気密性が高い室内やエアコンなどで空気が乾燥した場所に長時間いる
- ・糖尿病、腎臓病、シェーグレン症候群など
- ・アレルギー治療薬(点鼻薬)の使いすぎにより鼻腔・口腔が乾燥する
- ・過労やストレス・老化、口呼吸や筋力の低下

等があります。



### 3、なぜ、問題か？

ドライノーズになると、鼻で呼吸しても鼻の中の粘膜が乾燥してしまうため、チリや埃、細菌、ウイルスなどを鼻の粘膜で捕まえることができなくなってしまいます。そうすると、チリやウイルスなどが直接喉の奥まで入ってきてしまい、喉の腫れや感染症を発症しやすくなります。



図解手帳巻：結核の常識2007, 2, 2007

ドライマウスになると次のようリスクが出てきます

#### ドライマウスに伴うリスク

▼虫歯や歯周病



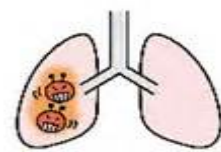
▼かぜなどの感染症



▼胃炎や食道炎



▼誤嚥性肺炎

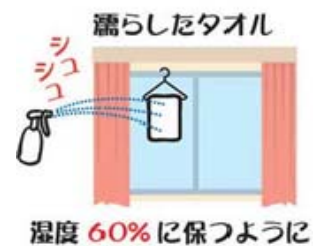


特に抵抗力の弱い子どもや高齢者がドライマウス・ドライノーズになってしまうと、ウイルス感染を起こしやすく一気に重症化してしまうことがあります。

### 4、どうすればいいの？

基本は保湿を心掛けましょう。

軽度の場合：家の中の保湿やマスクを着用



### 5、使われる薬としては

(ドライマウス)

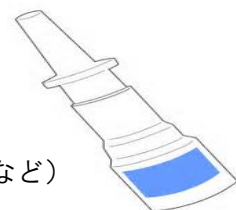
粘膜の保湿：保湿剤を配合した洗口液、ジェル、スプレー、人口唾液（サリベート）など  
 唾液の分泌を増やす：塩酸セビメリン（サリグレン）、漢方薬（麦門冬湯、柴苓湯等）など  
 粘膜疾患への対処：含嗽薬、軟膏、飲み薬（抗真菌薬等）など

(ドライノーズ)

粘膜が固まって出血する場合：

ワセリンやドライノーズ用のスプレー

(市販薬：鼻しっとりジェル、ドライノーズスプレーなど)



資料提供：日本化薬