

## コラム⑩ それ、本当に「口内炎」??

### ～「舌痛症」および治療法について

みなさんは、「舌や口の中のピリピリした痛み」が気になったことはありますか？

特にきっかけは無く、症状は日によって気になったりならなかったり…

また、日によって「症状を感じる場所」が変わったり…

病院に行くと「口内炎」といわれ、口内炎の軟膏やうがい薬が出され、それを使ってもあまり改善せず、症状は横ばい…

もしかすると、現在もそのような症状で通院されている方もおられるのではないのでしょうか？

それ、「口内炎」ではないですよ。

エッ！！

「舌痛症（ぜつつうしょう）」という病名、ご存じでしょうか？

舌が見た目やさわった感じで何も異常がないのに、ピリピリ、ヒリヒリした感じが

続くのです。

舌先や舌の両側の症状が多く、時に口の中の、舌以外の場所にも症状が気になる方もおられます。

症状はきっかけ無く起こり、慢性的に続きます。

長い方は、年単位で症状に苦しめられている方もおられるかもしれません。

このような症状の患者さんは、「舌がん」の心配をされて受診される方が多いです。

確かに舌がんも舌の痛みが症状ですが、大丈夫です。

大半の舌がんは、見た目やさわった感じですぐに異常が分かります。

「見た目に何も無い」がんはありません。

「舌痛症」は耳鼻いんこう科の教科書にも載っていますが、ごく簡単に書いてあるだけです。

「原因不明」、「50代以降の女性に多く、ホルモン異常の関連性が疑われている」、  
「ストレスや心因性のものが疑われている」…等々書いています。

でも、それでは結局、「治療法は無いから、様子を見てくださいね…」となってしまいま  
すね。

治療法は無いのですか??

大丈夫です!

まずは、血液検査で「亜鉛」を調べてみましょう!

そうなんです。

舌痛症の原因として「亜鉛欠乏」が関係しているのです。

近年論文等での報告が増え、いずれも舌痛症に対する亜鉛投与の有効性が認められてい  
ます。

「亜鉛」は、日本人に欠乏しやすいのです。

要因としては、

①日本食にそもそも亜鉛が少ない。

亜鉛は食事から摂取するのですが、含有量が多いものとして、「レバー」「牡蠣」「ナッツ類」  
などであり、日常的に摂取するのが困難なことが多いです。

## ②薬剤の「キレート作用」

聞きなれないかもしれませんが、簡単に説明すると、薬を服用すると、体の中で代謝されるうちに体内の亜鉛と結びついてしまう事です。

その後、体の外に丸ごと排泄されてしまうため、結果的に体内の亜鉛の減少に結びついてしまうのです。

亜鉛のキレート作用を起こしてしまう薬は200種以上もあり、病院で処方される薬が多数当てはまります。

前に触れましたが、舌痛症が「高齢女性」に多い理由…

「高齢女性は食事の量が減り、亜鉛摂取量がもともと少なくなっている上に、持病が増え、病院でたくさんの薬を服用するようになるため、キレート作用でさらに体の亜鉛が減少する。」

ほら、説明できるでしょ。

舌痛症は高齢男性や若い女性にもみられるため、そもそも、ホルモン異常では説明がつかないのです。

しかし、これらの内容はまだ「一部の医師」にしか認識されていないため、舌痛症に対する亜鉛による治療が浸透していないのが実情です。

そもそもそれ以前に、これらの舌の痛みの症状が、「舌痛症」という状態である事すら認識していない医師も多いのです。

当科での舌痛症の治療は、まず「プロマック」という胃薬を服用します。

なぜ「胃薬」を服用するのかというと、胃の粘膜を保護する目的に亜鉛を主成分とした

薬のため、プロマックは亜鉛欠乏の治療薬としても有用なのです。

その他「ノベルジン」という亜鉛欠乏症に対する専用薬もあるのですが、値段が非常に高いため、あまり使っていません。

(同じ亜鉛量あたり、値段が10倍近く違います)

しかし1錠中の亜鉛含有量がプロマックより多いので、プロマックで効果が不十分な場合のみ、用いるようにしています。

これらの薬を服用し、症状の改善具合をみながら、増量することもあります。

なお症状の改善には1～3か月かかるとされ、治療開始直後は症状があまり変わりなくとも、地道な薬の服用が必要です。

亜鉛の内服だけで症状改善が不十分なようであれば、従来より舌痛症に用いられてきた漢方薬を併用する場合があります。

舌痛症の話はここまでですが、そもそも亜鉛は体に必要不可欠なものであり、欠乏すると体の様々な症状が出現することがあります。

しかし、一般への認知度が低いのが現状です。

耳鼻いんこう科領域では、まず「味覚障害」が有名です。

舌痛症に合併することもよくあります。

また意外なところでは、「口内炎の反復」の原因となっていることもあります。

当科では、口内炎の治療や予防的に亜鉛を服用されている患者さんも多いです。

「体質」とあきらめる前に、亜鉛量のチェックを行ってみてはいかがでしょうか？

当科ではいつでも採血にて検査可能です。

なお、結果が分かるのには数日かかりますので、後日のお知らせとなります。

その他亜鉛欠乏による症状については、

[「亜鉛で元気（ノーベルファーマ株式会社）」](#)

<https://www.aendegenki.jp/>

に詳しくのっています。

もしよろしければご覧くださいね。

今回はここまで。

お疲れさまでした。