

舌痛症の痛みはどこから来る？

原因不明の舌の慢性痛、舌痛症。いまだ詳細は解明されていませんが、脳が「心の痛み（ストレス）」をキャッチしたときに、間違っ「からだが痛い!」というシグナルを出すためだと考えられています。

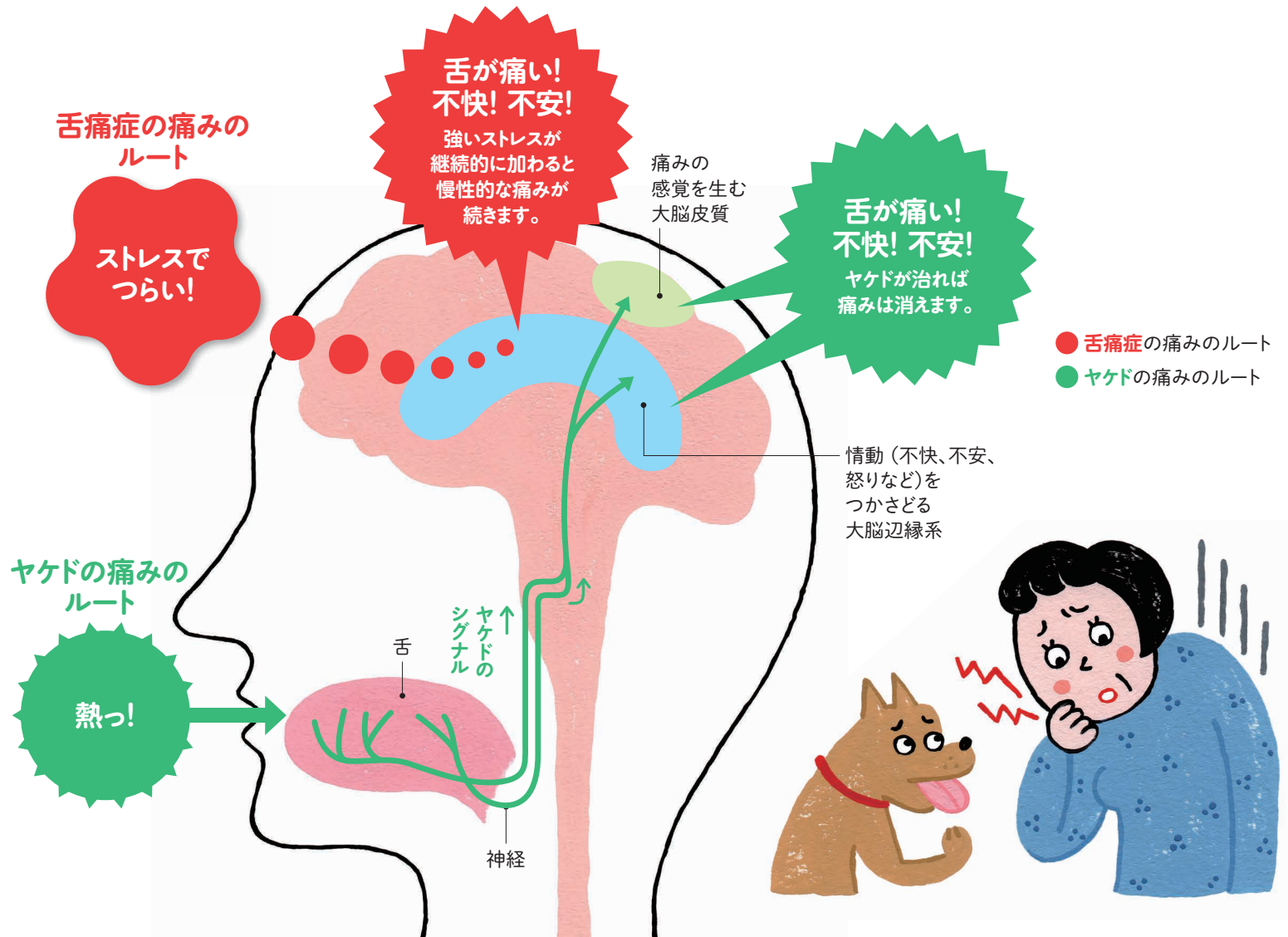
舌の痛みか、心の痛みか？

「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、つねに「痛い! → 不快! 不安!」と緊密に連携しています。

舌のヤケドやキズ、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!」という誤った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。

*参考文献：仙波恵美子
「ストレスにより痛みが増強する脳メカニズム」(「日本緩和医療薬学雑誌」
3:73-84, 2010)



監修：神奈川県・みどり小児歯科院長／日本大学客員教授／東京医科歯科大学臨床教授／日本口腔顔面痛学会専門医・指導医 和気裕之

舌痛症の改善に役立つアドバイス!

痛みを減らすために、自分でもすぐにはじめられる改善法などをご紹介します。
専門外来への受診と合わせて、ぜひ試してみてください。

その 1 どんなときに痛みが減るか観察してみましょう。

舌痛症の痛みは、日や時間帯ごとに増減します。どんなときに痛みが増し、何をしているときに痛みが減るか気をつけてみてください。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。改善へと踏み出す第一歩になります。

その 2 歯を削るなどの歯科治療は慎重に。

舌に歯が触れてつらいと、歯を削る治療や矯正治療をご希望になる患者さんがよくおられます。舌痛症の痛みは脳のなかでつくられていると考えられ、歯科治療で改善される保証はありません。歯科治療の選択は慎重をお願いします。

その 3 舌の痛む場所を繰り返し確認するのはやめましょう。

痛みが気になって舌を鏡で見たり、指や歯で舌に触れて痛む場所を確認してしまうかたがおられます。痛むたびに繰り返していると痛みの記憶が定着してしまうので、症状をこじらせないために、舌を確認するのは控えてください。

その 4 歯に触れるとつらいときは舌を上あごにくっつけて。

舌と歯が触れるのがつらいときは、舌を上あごにくっつけ、上下の歯を軽く離しましょう。これが舌にとっていちばん安静な位置で、歯との接触を減らせます。お口をポカンと開けると舌が下がり歯に触れやすいので、お口を閉じる習慣をつけましょう。

その 5 日中の食しばりを発見してやめましょう。

無意識に食しばっていませんか？ 舌が緊張し、歯に強く押しつけられて痛みが増しやすいので、気づいたら歯を離しましょう。



食しばりで歯の圧痕が舌につきギザギザです。

その 6 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、抗うつ薬、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相談してください。漢方薬は五苓散、白虎加人参湯、加味逍遙散が有効との報告もあります。

