『舌が痛い』これってなんでしょう？

大きく分けると二つに分類できます。まずは、舌に傷などがない場合。そしてもう一つは、傷などがある場合です。今回は「舌の痛み」についてお聞きしました。

傷などがない場合

症状として、舌の先や、舌の横、あるいは舌全体に、持続した「よわい痛み」を伴います。食事をしている時、テレビを観ている時、読書している時、音楽を聴いている時、趣味のことをしている時などに痛みは自覚しません。また「よわい痛み」ですので、夜中に痛みで目が覚めることもありません。こんな症状に近ければ、「舌痛症」を疑ってください。

何故、傷などがないにも関わらず、舌が痛くなるのでしょうか？

舌痛症の場合、原因としては何らかの「ストレス」と言われています。こんな話をしても「わたしはストレスなんて感じてないのに？」と思うかもしれませんが、体がストレスを感じると痛みが出ることもあります。

何故、舌に痛みが出るのでしょうか？

はっきりとはしませんが、例えば事務的なお仕事で根を詰めた時や、受験生が勉強で根を詰めた時など「口が開きにくくなった」と言われる方もみえます。そこでレントゲン撮影にて口を開け閉めするポイントの、顎関節撮影を行っても異常はありません。人によってストレスの発症の仕方が違うようで、舌の痛みを訴える方は、たまたま舌が痛くなったものと思われます。

図：人間のホムンクルス

カナダの脳神経外科医：ペンフィールドの図を脳地図に置き換えたホムンクルスを見てみると、舌が大きく、感覚器として重要であることよりストレスに過敏に反応しているのでしょうか？

舌痛症の場合、どんな治療をするのでしょうか？

私どもの施設（岐阜市民病院：歯科口腔外科）では、漢方薬による治療を行っています。ただ、「舌が痛いならこの漢方薬」といった処方はせず、患者さんから様々な情報を得て、個々の状態にあった薬（随証療法）の処方を行っています。

薬はいつまで飲むんですか？

痛みが軽快し、「それほど、気にならなくなった」段階で終了となります。少し抽象的な話になりますが、人には真直ぐに立った一本の軸があると想定してください。この軸に外からのストレス等がかかると軸が傾き体調に変化が出る、つまり舌が痛くなるわけで、この傾いた軸を元に戻してあげるのが漢方薬の役割です。変化した体調も軸が戻れば改善し、つまり舌の痛みも軽減してきます。そうなれば必要以上に内服を継続する必要はなく、終了となるわけです。しかし、日常生活を続けていくうちで再度舌に痛みが出た場合はその時点での体調の変化ですので、以前内服していたものと同じ漢方薬を内服しても効果の出ないことがあり、再び新たな情報を得てその状況にあった漢方薬に変わることもあります。

舌痛症以外で、傷がなくても舌が痛くなる疾患はありますか？

舌咽神経・三叉神経などの神経系によって痛くなることがあるようですし、無症候性の脳梗塞によっても痛くなることがあるようですが発症頻度はそれほど多くないように思います。また傷ではないのですが、歯の周囲についた歯石も舌の痛みを誘発することもあります。歯石は口の内の細菌の塊で、有害物質を放出し、この化学的な刺激が舌の痛みとなります。その他には、体力の低下（免疫力の低下）等による口腔カンジタ症の発症によって、舌に痛みが出現することもあります。今後、高齢化社会に向けて発症の頻度も高くなることが想定されます。

傷がある場合

何による傷であるかをはっきりさせることが大切です。その原因としてよくあるものは、虫歯によって治療した冠の鋭縁による傷、入れ歯のバネによる傷、噛み傷、食べ物による擦過（てんぷら等）が挙げられます。その他のものとしては口内炎や腫瘍（がん）があり、代表的なのもでは「舌がん」で、がん全体の3％程度が口腔がんで、その内の60％が「舌がん」とされています。

まとめ

歯科医師はいつもあなたの口の中を診ています。その際「舌に痛み」があれば、是非ご相談ください。何れにしても、口の中は常に清潔にしておきたいものです。どんなに一生懸命歯ブラシをしても歯石は必ず付着します。付着した歯石は歯科医院でなければ除去できませんので定期的に受診し歯石を取っていただきましょう。

舌に痛みを感じたら傷のあるなしを診ていただき、必要があれば更に専門的な歯科口腔外科にご紹介いただいてください。私どもの施設では、「舌痛症」であれば漢方薬による治療を行い、「舌がん」であれば手術を中心とした治療を行っております。

「舌がん」の場合、早期発見・治療がされれば、必ず治癒します。私どもの施設では数年前より、人間ドックのオプションで「口腔がん検診」を行っております。先ほども述べましたが、歯科医師はいつもあなたの口の中を診ています。これを機に「かかりつけ歯科医院」を持たれることを是非お勧めいたします。

今月の先生

岐阜市民病院　歯科・歯科口腔外科
兵東　巌 先生

○専門分野
口腔腫瘍（舌、口底、歯肉に発生した腫瘍に対する手術療法及び化学療法）
舌痛症（漢方薬<保険薬価基準収載方剤>による内服治療）
○役職
歯科・歯科口腔外科部長
リハビリテーション科副部長
○主な資格、認定
（社）日本口腔外科学会専門医および指導医
日本がん治療認定医機構暫定教育医（歯科口腔外科）
日本がん治療認定医機構がん治療認定医（歯科口腔外科）
○卒業年、主な職歴
昭和60年愛知学院大学歯学部卒
岐阜大学医学部附属病院入局
岐阜大学医学部附属病院歯科口腔外科併任講師
平成14年～岐阜大学口腔病態学非常勤講師