

昆布のうま味を活用!

笹野教授式 唾液分泌促進法

★ 昆布だしを用いて、唾液が常に出るように訓練します。

< 昆布だしの作り方 >



- 美味しい昆布だしをつくりましょう!
(昆布は一晚、水に浸すだけ!)
(火にかける場合には、中火で煮出し沸騰させない)
(昆布は細かく刻みを入れて、30g/500mLの分量)

- 昆布だしは、ペットボトルや水筒に入れて使用してください。

注意) 昆布だしは2日以内に使いきって下さい!

< 昆布だしの使用方法 >

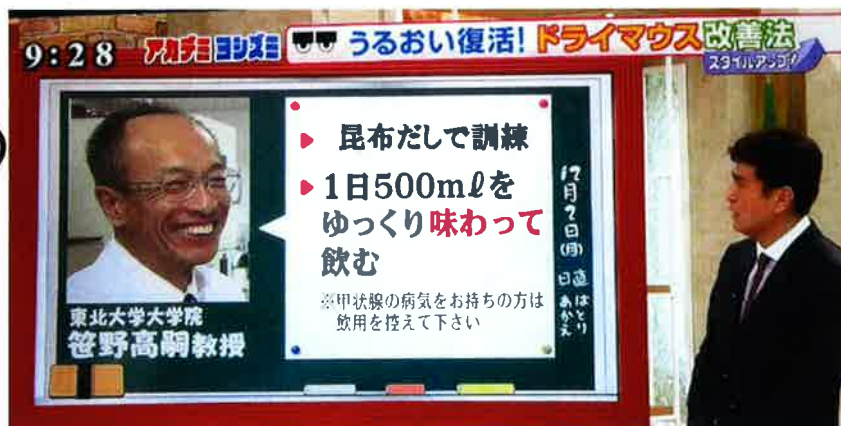
- お口の乾きを感じた時などに、1日に10回程度、昆布だしで30秒間、口をすすぎます。そのまま飲んでもよいです。
- なるべく長く口に含み、昆布だしの美味しさを味わうことによって唾液が出るように訓練します(味覚-唾液反射といいます)。



★ 最初は、唾液が出ないかもしれませんが、毎日、訓練を繰り返すことにより唾液が出るようになります。

★ 一生懸命訓練すれば2週間ほどで唾液が出ることを実感できるようになります。

あきらめないで!
努力すれば唾液は出るようになりますよ!



「Umamiによる味覚障害・ドライマウス治療」講演会 開催報告

うま味は唾液分泌を促進し、味覚障害やドライマウス治療に有効である

3月15日、東北大学大学院歯学研究科口腔診断分野教授の笹野高嗣先生を講師にお迎えしアイーナにて学術講演会を開催しました。県内より45名の参加がありました。

最初に笹野先生は、味覚障害の患者は年々増加しており、1990年からの10年間では10万人増えているというデータがよく用いられるが、この数字はあくまでも医療機関を受診した人数で、潜在的な味覚障害の患者はもっと多く存在すると考えられており、実際、養護老人ホームの入所者71名（平均年齢80歳）に対する味覚障害の実態調査の結果、36.6%が味覚障害と診断された患者のうち、19%しか味覚異常を自覚せず、ほとんどの人が味覚異常に気づいていないという実態と、味覚障害は単なる感覚障害ではなく、食欲低下や体重減少をとめない全身に影響を及ぼし、生活習慣病や心血管疾患と関連していることを述べました。

次に、味覚障害の原因は、①薬剤性、②栄養障害（亜鉛欠乏を含む）、③全身性、④心因性、⑤口腔疾患などが挙げられるが、味覚障害の患者の多くはドライマウスの傾向があるため、味覚障害の患者に唾液を増やす治療を施すことは非常に有効であり、味覚障害と唾液の関係性を重視し研究していることを紹介しました。

唾液は大唾液腺や小唾液腺から1日1~1.5リットル分泌されているが、抗高血圧剤や向精神薬の副作用やシェーグレン症候群、頭頸部がんの放射線治療による唾液腺障害によって、唾液分泌量の低下が引き起こされることがあり、唾液分泌をさかんにするための治療法として、耳下腺を刺激するマッサージや副交感神経作動薬、白虎加入参湯などの漢方薬が用いられていることを紹介しました。

特に、小唾液腺は口腔粘膜全てに存在し、小唾液腺からの唾液分泌量は大唾液腺の1/10程度と少ないが、粘膜を保湿する重要な役割を果たすとともに味覚と大きな関係があるため、味覚障害の治療には小唾液腺からたくさんの唾液を分泌させることが有効であり、酸味より「うま味」刺激が大唾液腺だけでなく小唾液腺からたくさんの唾液を反射的に分泌させ、かつ長く持続させることが分かってきたと述べました。

「うま味」は、2000年に米国の研究者によって、舌の味蕾にある感覚細胞にうま味物質であるグルタミン酸の受容体が発見されたことで、基本味として認知されるようになり、ほんの10数年前からさかんになった新しい研究分野であり、「うま味」は、①大唾液腺だけでなく小唾液腺の唾液分泌を高め「うま味」の感受性の向上、②唾液中のアミラーゼにより消化吸収の向上、③口の中を含むと副交感神経が作動し、消化管の機能が上昇し消化吸収を向上、③胃の中の「うま味」を感じるグルタミン酸受容体により味覚を介さずとも消化管活動が向上、といった「うま味」から生まれる健康への好循環モデルがあることを紹介しました。

最後に笹野先生は、実際に「うま味」を用いた味覚障害・ドライマウス治療には昆布だしを用いた笹野教授式「**唾液分泌促進法**」*が実際に治療効果を挙げており、①味覚障害は全身の健康に影響を及ぼす、②唾液は味覚の維持・改善に重要である、③「うま味」は唾液分泌を促進し、味覚障害やドライマウス治療に有効である、とまとめました。

今、世界が注目する「うま味」の感覚の重要性について理解を深める講演会となりました。

*昆布だしを用いた笹野教授式「唾液分泌促進法」

- だし昆布 30g に対し、水 500ml を火に掛けず一晩中浸した液体を用意する。（火に掛けず水出しすることにより、うま味成分に加え保湿効果の高い成分「フコイダン」がたくさん抽出されるため、より効果が高い。）
- 上記液体を1日10回、1回につき約30秒、口に含んで吐き出す。（そのまま飲んでも差し支えない）
- 早くても2週間程度で効果が出始め、2~3ヵ月で症状改善してくるが、最低半年は継続して行うことが望ましい。
- ずっと継続して行っても弊害は無いが、ヨウ素が含まれているため、甲状腺疾患の患者には、特にも飲まないで吐き出すよう注意が必要である。

笹野先生より、昆布だしを用いた笹野教授式「**唾液分泌促進法**」パンフレットを頂戴しております。ご入用の方は事務局までご連絡下さい。

≪笹野先生ご紹介の「うま味」に関する書籍≫

- 「味覚障害に歯科医院を役立てよう」 学建書院 2014年
- 「うま味 味の再発見」 女子栄養大学出版社 1987年

（詳しくは <http://www.library.tohoku.ac.jp/about/kiboko/41-1/kbk41-1.pdf> をご参照下さい）