

平成30年7月10日号 (第186回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、患者の生命と健康と生活の質を考える良質の医療を実践し、地域医療の最適化に努力します。

今回の阿伎留通信は、「ビタミン剤って口内炎に効くの？」をテーマに歯科口腔外科 足立 雅利 医師よりお話しさせていただきます。

口内炎とは、口の粘膜の炎症を表現する古くからの呼称です。熱い食べ物でやけどをしたり、舌や頬を誤って咬んでしまうことは、どなたでも経験のあることだと思います。そのあとしばらくは口内炎の痛みで不快な思いをされたのではないのでしょうか？

しかし原因の良くわからない口内炎を繰り返す方もいます。不定期にですが、1個か2個の小さな口内炎に悩まされます。鏡で見ると口内炎は2~3 mmくらい（大きくても10 mm）の灰色をした円形で、周りがリング状に赤く見えます。こういった口内炎を「アフタ」と呼びます。ものが触れると強い痛みを感じます。1週間くらいで自然と良くなるのですが、忘れた頃にまたできます。アフタができている間は、憂鬱な気持ちになるでしょうね。私たちは、このように繰り返す口内炎を「再発性アフタ」として、通常の原因のはっきりした口内炎とは別に考えています。



再発性アフタの患者さんを多く集めて調べてみると、ビタミンB欠乏、ストレス過多、自己免疫の問題、不規則な生活習慣の人が多くことがわかっています。しかしこれらが原因かという点、因果関係まではわかっていません。また、再発性アフタはベーチェット病という難治性疾患の症状の1つですが、この疾患も原因は不明です。残念ながらアフタには確立された予防法や治療法はないわけです。

世間では、口内炎といえばビタミン剤が効くというのが一般的ではないのでしょうか？テレビのコマーシャルにもありますね。たしかにビタミンB群が不足した人に多いということまではわかっているのですが、この効果は確かなのでしょうか？

米国コネチカット州の Lalla という口腔内科医は、再発性アフタに対する総合ビタミン剤の効果について研究しました。(参考文献1.) 18歳以上で、過去1年間に3回以上の再発性アフタを経験している160人に協力してもらい、そのうち83人はビタミン剤を毎日内服しました。残りの77人はビタミン剤とは見分けのつかないニセの薬(偽薬といいます)を同じように内服しました。だれがどちらを飲んでいるのかは、本人も研究者も知らされていません。薬の割り当てを知っていたのは第三者のみでした。もちろん参加者には、十分な研究の説明と同意を得ていました。参加者には1年の間、「口内炎のできた回数」と「口内炎でつらかった期間」を記録してもらいました。研究開始から1年後に割り当て情報を開示して、ビタミン剤を内服していた人々と、偽薬を内服していた人々の記録を比較したのですが、口内炎のできた回数も期間も、結局、差はなかったのです。



この研究結果から言えることは「ビタミン剤の内服は、再発性アフタのできる回数や、それによる不快な時間を減らす効果はなかった」ということです。研究自体は比較的厳密に行われており、結果の信頼性は高いのですが、参加者はわずか160人で、しかも米国人です(人種はさまざまでしょうが)。結果をそのまま日本人に当てはめて良いのかは議論のあるところだと思います。もしかすると参加人数を増やすと効果がわかったり、日本人には効果があるのかもしれないのです(もちろんないかもしれないし、あってもごく僅かであることもあります)。

ドラッグストアに足を運べば、多くのビタミン剤が市販されていますね。もし、あなたが繰り返す口内炎に苦しんでいてビタミン剤の内服を考慮しているのであれば、ご紹介した研究結果を知っておくことも参考になるのではないのでしょうか？



参考文献：

1. Lalla, R.V., et al., *Multivitamin therapy for recurrent aphthous stomatitis: a randomized, double-masked, placebo-controlled trial*. J Am Dent Assoc, 2012. 143(4): p. 370-6.

阿伎留通信については、バックナンバーを公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)