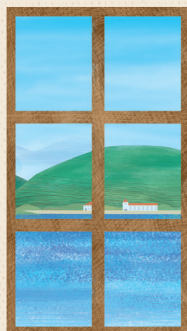


受診時に  
お持ちください

サラジェンによる  
口腔乾燥症状の治療を受ける  
患者さんへ

# うるおい日誌

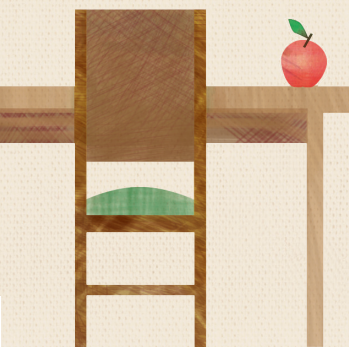
[監修] 筑波大学 医学医療系  
膠原病リウマチアレルギー内科  
客員教授 **住田 孝之** 先生



シェーグレン症候群は口・目の乾きや関節の痛み、疲れやすいといった症状が起こる病気です。継続した治療を行い、これらの症状を和らげたり、起こらないようにすることで、快適な生活につなげることができます。

そのためには、病気を正しく理解し、医師や家族と協力しあうことが重要です。

この日誌を使うことでご自身の症状を先生に正しく伝え、一緒に治療していきましょう。



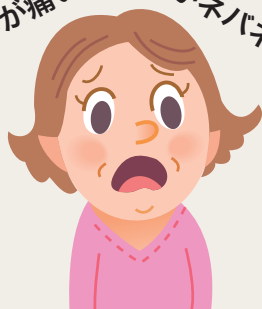
# シェーグレン症候群とは

おもな症状は口や目の乾きです。

シェーグレン症候群は、唾液や涙をつくり出している唾液腺や涙腺に慢性的な炎症が起ることによって、唾液や涙が出にくくなり、口や目が乾く自己免疫疾患\*のひとつです。その他に関節の痛みや疲れやすいといった症状があらわれます。

※自己免疫疾患：免疫システムに異常が起り、自分の正常な組織を攻撃してしまう病気

乾いた食べ物が入りにくく、  
口の中が痛い、  
口がネバネバする



口の乾き

目が疲れる、  
ごろごろする、  
ヒリヒリ痛い



目の乾き



関節痛



疲労感

## 継続的に唾液を出す必要があります。

唾液は水分のほかに体に大切な多くの成分を含んでいます。口の中をうるおすだけでなく、全身の健康を維持し、私たちの生活を支えています。

そのため、唾液が出にくくなると、話しにくい、眠れない、味がよく分からない、虫歯になる、口臭が気になるなど、日常生活にもさまざまな影響がでる可能性があります。

これらの症状をできるだけ起こさない、または和らげるためには、継続的に唾液を出す必要があります。



話しにくい



眠れない



虫歯



口臭

## 現在のあなたの症状を記入しましょう

最近の2週間で一番状態が悪かったときのことを答えてください。そして、あなたの状態を最もよく表していると思う場所に、例にならって×印をひとつだけつけてください。

〈例〉

痛みは  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の痛み

- ① 最近2週間で、乾燥症状(目、口、鼻、皮膚など)はどの程度ですか？

乾燥症状は  
ない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の  
乾燥状態

- ② 最近2週間で、疲労感はどの程度ですか？

疲労は  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の疲労感

- ③ 最近2週間で、痛み(上肢や下肢の筋肉痛や関節痛)はどの程度ですか？

痛みは  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の痛み

医師や家族と協力し、一緒に継続して治療を行っていきましょう。

最も困っている症状を一つ記入しましょう



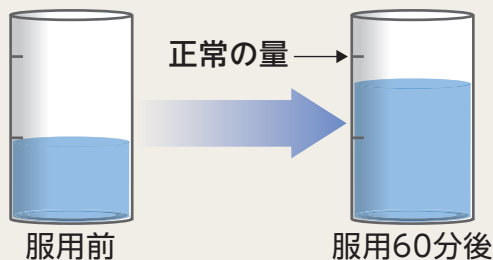
# 「サラジェン」について

唾液を出しやすくするお薬です。

## 〈唾液の量の改善(イメージ)〉

サラジェンの服用により3~4カ月かけて唾液の量は増え、正常な量に近づきました。

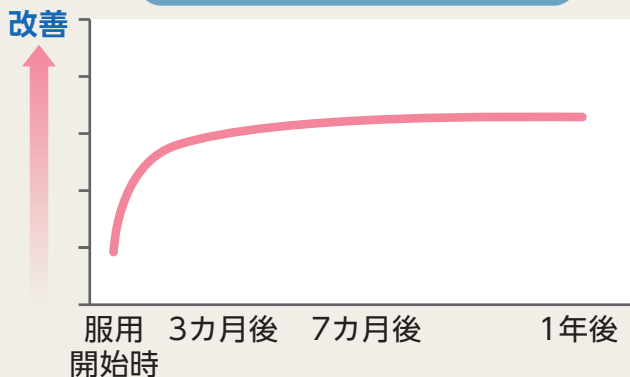
### 2分間の唾液の量(投与開始12週後)



## 〈口の乾きの改善(イメージ)〉

サラジェンの服用により口の乾きが改善し始め、3~4カ月かけて良い状態になり、その効果は1年にわたって続きました。

### 患者さんが感じる口の乾き



● 平均値を参考にイメージ化しており、個人差があります。

サラジェン長期投与試験(承認時評価資料)より改変

## 受診日にあなたの症状を記入しましょう

最近の2週間で一番状態が悪かったときのことを教えてください。そして、あなたの状態を最もよく表していると思う場所に、例にならって×印をひとつだけつけてください。

〈例〉

痛みは  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考える  
最大の痛み

- ① 最近2週間で、乾燥症状(目、口、鼻、皮膚など)はどの程度ですか？

乾燥症状は  
ない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考える  
最大の  
乾燥状態

- ② 最近2週間で、疲労感はどの程度ですか？

疲労は  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考える  
最大の疲労感

- ③ 最近2週間で、痛み(上肢や下肢の筋肉痛や関節痛)はどの程度ですか？

痛みは  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考える  
最大の痛み

症状がすぐに改善しないからといって心配することなく、継続して治療を行いましょう。

最も困っている症状を一つ記入しましょう



# 「サラジェン」について

---

継続して服用しましょう。

サラジェンの服用によって唾液が出て、すぐに口の乾きの改善を感じないことがあります。自己判断で服薬を中止\*せず、医師に相談しましょう。

\*サラジェンの服用を中止するとふたたび唾液は出にくくなります。

気になる症状があれば、  
医師や薬剤師にご相談ください。

- ① 汗をかきやすくなることがあります。大量の汗をかいたときは、脱水にならないように注意してください。
- ② 頭が痛い、吐き気がする、下痢をする等の症状が出る場合があります。
- ③ 暗いところでは、物が見えにくくなる場合があります。お薬を飲んだ後の夜間の自動車の運転や暗所での危険が伴う作業は注意してください。



## 受診日にあなたの症状を記入しましょう

最近の2週間で一番状態が悪かったときのことを教えてください。そして、あなたの状態を最もよく表していると思う場所に、例にならって×印をひとつだけつけてください。

〈例〉

痛みは  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の痛み

- ① 最近2週間で、乾燥症状(目、口、鼻、皮膚など)はどの程度ですか？

乾燥症状は  
ない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の  
乾燥状態

- ② 最近2週間で、疲労感はどの程度ですか？

疲労は  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の疲労感

- ③ 最近2週間で、痛み(上肢や下肢の筋肉痛や関節痛)はどの程度ですか？

痛みは  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の痛み

症状がすぐに改善しないからといって心配することなく、継続して治療を行いましょう。

最も困っている症状を一つ記入しましょう







# うるおいのある 生活のために



## 日常生活の工夫

- ご自身の生活のペースを保ちながら、定期的に受診し、治療を継続しましょう。常に病気の状態を知っておくことで、ストレスをためない生活を送ることができます。
- 体調の変化にあわせ、無理をせずきちんと休息や休暇をとりましょう。家事や仕事などができない日は「できないから休む」と考え、体を大切にすることが大切です。
- 病気になる前と同じような生活や活動をしていると、特に目立った症状は出なくても、血液検査の結果が悪化することがあります。余裕を持って行動し、あわてずゆっくりと動くように心掛けましょう。
- 患者の会などがあれば参加してみましよう。同じ病気の人と交流することで、病気と上手につきあうためのさまざまなヒントや工夫を得ることができます。

## 受診日にあなたの症状を記入しましょう

最近の2週間で一番状態が悪かったときのことを答えてください。そして、あなたの状態を最もよく表していると思う場所に、例にならって×印をひとつだけつけてください。

〈例〉

痛みは  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の痛み

- ① 最近2週間で、乾燥症状(目、口、鼻、皮膚など)はどの程度ですか？

乾燥症状は  
ない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の  
乾燥状態

- ② 最近2週間で、疲労感はどの程度ですか？

疲労は  
感じない

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の疲労感

- ③ 最近2週間で、痛み(上肢や下肢の筋肉痛や関節痛)はどの程度ですか？

痛みは  
感じない

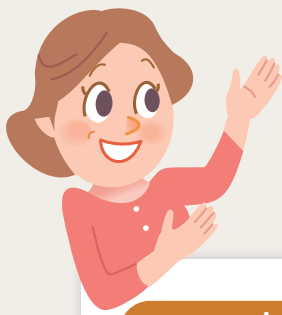
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

考えうる  
最大の痛み

症状がすぐに改善しないからといって心配することなく、継続して治療を行いましょう。

最も困っている症状を一つ記入しましょう





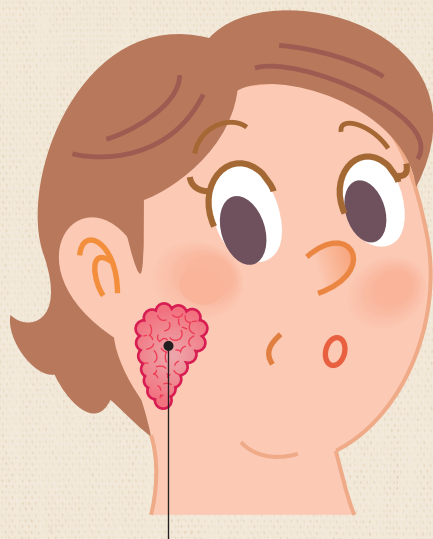
# うるおいのある 生活のために



## 家族や周囲の方との接し方の工夫

- 悩みや不安がある時は一人で悩まず、家族や医療関係者に相談しましょう。「なぜ私が病気に・・・」などと思わないでポジティブな気持ちで対策を考えましょう。
- 病気であることについて家族の理解が得られることが大切です。どのような症状で、どのようなときに困るのかを理解してもらえよう、何度も話しましょう。理解した上で普段どおりに接してもらえると気持ちが楽になります。
- つらいときやできないことがあったら、無理をせず、助けてほしいことを素直に伝えましょう(ときにはワガママに)。そうすることで、手を差し伸べてくれる相手と良い関係を築くことができます。
- 家族や周囲の方に助けてもらったときには、「ありがとう」と伝えましょう。感謝の気持ちを伝えることで良い絆ができ、病気とも上手に付き合っていけるようになるでしょう。

# どこでも簡単にできる 唾液腺(耳下腺)マッサージ



耳下腺

唾液は、耳下腺(じかせん)、  
顎下腺(がっかせん)、舌下  
腺(ぜっかせん)という大唾  
液腺と小唾液腺から出てき  
ます。

耳下腺は耳の前下部(上の  
奥歯のあたり)にあります。

## 耳下腺のマッサージの仕方

親指以外の指4本で、後ろから  
前へ円を描くようにマッサージ  
します。



唾液腺を刺激することで、唾液の分泌を促します。

炎症や痛みがある時は、ひかえましょう。