

どのように治療するのですか？

シェーグレン症候群を完全に治す治療法は、残念ながらまだ見つかっていません。

とはいえ、症状を軽くする薬を使用したり、日常生活にちょっと気をつけたりすることで、より快適な毎日を送ることができます。



症状を軽くする薬

- 口の渇きには…… だ液腺を刺激して、だ液の分泌を促進する薬、人工だ液などがあります。
- 目の乾きには…… 人工涙液の目薬があります。

* その他、症状に応じた薬が使用されています。

毎日の暮らしで気をつけたいこと

●外出のときは飲み物と目薬を携帯

口が渇いたら携帯したお茶や水を飲みましょう。目の乾き対策には目薬も忘れずに。防腐剤は目に長く残って障害を起こすことがあるので、できるだけ防腐剤の入っていない目薬を使うようにしましょう。

●部屋の湿度にも注意

乾燥しがちな季節には、症状をやわらげるのに加湿器が効果的です。かぜの予防にもなります。

●いろいろ食べてバランスよく

口の中が渇いているとついつい口当たりのよい食事をしがちですが、栄養素（糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル等）をバランスよくとることを心がけましょう。バランスのよい食事をすることで、新陳代謝も活発になります。

●口の中を清潔に

だ液が少ないと虫歯になりやすいので、毎食後、必ず歯をみがき、口の中を清潔に保つようにしましょう。

●無理なくできる運動

病気に対する抵抗力をつけるため、ウォーキングなど、無理なくできる運動を続けてみましょう。

●ストレスをためない

規則正しい生活は、ストレスをためないために効果的です。朝決まった時間に起きることから、規則正しい生活をスタートさせてみませんか。もちろん、睡眠はたっぷり取るようにしましょう。

シェーグレン症候群は命にかかわるような病気ではありません。周囲に理解してもらえず、一人で悩みがちですが、「この病気とじょうずに付き合っていこう」と気持ちを切り替え、前向きに過ごすようにしましょう。