くらしナビ
―ライフスタイル―

Q. 舌が大きくしゃべりにくい

19歳の息子が、高校2年から舌が大きくなって困っています。舌が歯に当たるため動かしにくく、しゃべりづらそうにしています。
（滋賀県、女性、50歳）

きょうのセカンドオピニオンワイド

口の悩み

A. 末端肥大症の可能性

答える人
西條英人准教授
東京大病院
（口腔顎顔面外科）

口の中に舌が収まりきらずにあふれてしまう状態を、巨舌症と言います。子どものころから見られる先天性の場合と、成長してから症状が表れる後天性の場合があります。

先天性の場合、ベックウィズ・ビーデマン症候群という、遺伝性疾患の可能性が考えられます。この疾患がある子どもは、大きな舌に加えて、腸がへその緒に突き出しているさい帯ヘルニアや、4000グラム近い体重といった特徴をもって生まれてきます。約1万5000人に1人の割合でみられる、珍しい病気です。

相談者の息子さんは高校2年から症状が出ているので、後天的なものと推測できます。考えられる可能性は、末端肥大症です。成長ホルモンを分泌する脳下垂体に腫瘍があることで、分泌量が異常に多くなることが原因です。成長期に四肢だけでなく、あごや舌も大きくなります。

ただ、そもそも舌の大きさは人によって異なります。巨舌症ではなくても、舌が大きいためによくかんでしまったり、舌の縁に歯形が常に付いていたりする人もいます。息子さんは下の前歯が内側に引っ込んでいるために、歯科で歯列矯正を勧められたことがあるそうですね。巨舌症ではなくて、舌が大きめなことに加えて歯並びの問題から、舌を動かしにくくなっているのかもしれません。また、もともと人前で話すのが苦手な性格のようですので、心理的な原因で舌を動かしにくくなっている可能性もありそうです。

そこで、まずは口腔外科にかかり、本当に巨舌症なのかどうかを診断してもらうのがいいでしょう。巨舌症ならば、手術で舌を小さくする治療があります。

ただ、末端肥大症で成長ホルモンが異常分泌されているなら、分泌が続く限りは手術をしても、舌が正常な大きさになるとは限りません。そのため、巨舌症の治療の前に血液検査で成長ホルモンの分泌量を調べたり、コンピューター断層撮影（CT）で脳下垂体に腫瘍があるかどうか検査したりします。分泌量の異常や腫瘍があるなら、まずは専門的な施設でそちらの治療を優先してください。

息子さんは脳神経内科を受診したことがあるそうですが、一度の検査では脳下垂体の腫瘍を発見できないこともあります。末端肥大症の発症から数年後に腫瘍が見つかるような事例もあるので、もう一度受診してみてください。

巨舌症でなければ、歯列矯正で症状が改善するかもしれません。加えて、言語聴覚士の訓練を受けることで、舌の動かし方が改善してしゃべりやすくなる可能性があります。

このように複数の診療科を受診することになるので、専門家間の連携が得意な病院で診てもらうのがいいでしょう。

【聞き手・小川祐希】

巨舌症

- 舌が大きく、歯に当たってしゃべりにくい
- 安静時に舌が出る
- 先天性と後天性がある

ガミースマイル

- 談笑時に歯茎が3ミリ以上見える
- 主に骨格や歯が原因で、女性に多い
- 口の中が乾きやすい

※医師への取材から構成

Q. 歯茎が見え過ぎて悩んでいる

高校生の娘がガミースマイルで悩んでおり、矯正歯科や美容外科に問い合わせました。「上顎前突」と診断されたので、手術が必要と思いますが、体への負担や安全性を考えると不安です。
（千葉県、男性、49歳）

A. 歯の位置調べて治療を

答える人
松尾幸一院長
中野デンタルクリニック
（咬合再構成）

笑った時に歯茎が見え過ぎてしまう状態をガミースマイルと言います。歯茎が見え過ぎるので思いっきり笑うことができず、悩んでいる人は少なくありません。特に上あごが前に出ていて、いわゆる出っ歯のせいでガミースマイルになっている人はかみ合わせや歯並びに問題があることが多く、顎関節の不調を起こしやすいです。

治療法は、上の歯を抜いてスペースを作り、上あごの骨を引っ込めて歯の出っ張りを抑える「上顎骨切り手術」のほか、上唇の裏側と歯茎を切除して縫い縮める「粘膜切除術」、歯茎を切除して歯茎の見える面積を減らす「歯冠長延長術」があります。一つの治療法で済むこともありますが、組み合わせたり、このような外科処置の前後に歯列矯正が必要になったりするケースもあります。ほかにボトックス注射で筋肉の動きを抑える方法もありますが、効果は約3～6カ月とされています。

「出っ歯は骨切り手術で治る」などと簡単に考えられがちですが、かみ合わせが悪くなったり、逆に歯が全く見えなくなってしまったり、頬の筋肉が柔らかい女性の場合は特に年齢を重ねた際にほうれい線が目立つようになったりして、後で治療が必要になる人も多いです。相談者の場合は手術と歯列矯正が必要になる可能性が高いので、検査で歯の位置やかみ合わせを調べてから治療法を決めるのが重要です。美容外科や矯正歯科は全ての治療法に対応していない場合があるので、ガミースマイルの治療を前面に出している歯科医などを選んだ方が安心です。無料診断サービスなどを利用して探すのも良いでしょう。

【聞き手・林奈緒美】

体の悩みや症状に関する相談を募集します。氏名、年齢、電話番号を明記してください。回答は紙面に限り、個別のお問い合わせは受けられません。

取り上げてほしい話題やテーマをお寄せください。郵便は〒100―8051（住所不要）毎日新聞くらしナビ「くらし」係へ。メールはkurashi@mainichi.co.jpへ

女の気持ち

2022.4.6

切り抜き

小机を整理すると、透明な袋に入った「女（男）の気持ち」の切り抜きが出てきた。数えると19枚。2008年11月14日付が一番古く、黄ばんだ紙面が年月を表している。たった1枚だけあった「男の気持ち」は、20年3月28日付で一番新しい。

この2枚は、長年連れ添っている妻から夫への「気持ち」と、病弱になった妻に代わり主夫をする「気持ち」をつづった、ともに夫婦愛に満ちた内容だった。日々の暮らしの中で相手を思いやる温かい視線が浮かんできて、ジーンとした。

ほかも読んでみると、あーそうそうと思い出せた。書かれた内容は、家族への思いや夫の性格、理不尽な行いなど、女性が日常の暮らしで感じる「気持ち」である。紙面と記憶が重なり、突然の「再会」が懐かしかった。

どんな境遇にも負けず、前を向いて生きる筆者の姿に感動する。そして、時を超えて読み返した今も感動してしまう。思い返せば、切り抜きはもっとあるような気がする。もう少し片づけると、紙面との「再会」が増えるかもしれない。

それにしても、スクラップした動機はなんだったのだろう。世の中で起こることは、私にも起こりうる。そのときの支えにしたかった気もするが、投稿が持つ力に動かされたほうが大きい。

本欄は学ぶことも多く、私の宝物となった。

埼玉県鴻巣市
峯岸　房子　無職・72歳

薦田富美子さんの 食卓の一品

豚肩ロースと野菜の黒酢あん

1人前 532キロカロリー、塩分 2.0グラム

≪主な材料≫（2人分）豚肩ロース160グラム▽タマネギ80グラム▽ニンジン・サツマイモ各60グラム▽ゴボウ・レンコン各40グラム▽塩少々▽揚げ油・かたくり粉各適宜
▽A（砂糖大さじ1½、酒・しょうゆ・黒酢各大さじ1、酢大さじ½）▽B（かたくり粉小さじ1、水小さじ2）

≪作り方≫
❶豚肉は一口大に切って塩をふり、かたくり粉を薄くまぶす。
❷野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、160度の油で素揚げし、塩をふる。
❸②の油を180度に上げて①を3分ほど揚げる。
❹フライパンにAを入れて煮立て、弱火にして混ぜたBを加え、再度沸騰させてとろみをつける。
❺④に③を加えて絡めながら中まで火を通し、最後に②を加えて全体に混ぜ合わせる。

永遠と横道世之介 137

吉田　修一
写真　王　秉蒼

「おはようございまーす！」

ドーミーの玄関で爽やかな声を響かせているのは、エバである。

まだ朝の七時前だが、成人の日である今日は、世之介たちカメラマンにとっては書き入れどきなのである。

幸い、天気は雲一つない快晴である。

「エバくん、おはよう。世之介、まだ顔洗ってるから、エバくん、先に朝ごはん食べて」

玄関に出てきたあけみに言われ、

「やったー。あけみさんの朝ごはん」

と、エバもすぐに靴を脱ぎ捨てる。

「今年、何件くらい仕事入ってるの？」

「今年は入れられるだけ入れてますからね。午前中だけでスタジオ撮影も入れて三件でしょ。で、午後に四件」

「すごいね。大丈夫？」

とかなんとか言っているうちに、食卓にはふっくらとした塩鮭と、熱々の蕪とワカメの味噌汁が出てくる。

「ごはん、勝手によそってね」

「はーい」

返事をしながらエバが台所を覗き込めば、このあとだし巻き玉子と焼き椎茸まで出てくるらしい。

そのだし巻きと焼き椎茸が出てきた辺りで、身支度を済ませた世之介も現れる。

「エバ、おはよ」

「おはようございます」

「今日は稼ぐよー」

手早く朝食を済ませた二人は、あけみが淹れた煎茶をゆっくりと飲む間もなく、早速仕事へ向かった。

まず向かったのは吉祥寺にあるスタジオで、早速撮影準備をしていると、晴れやかな振袖姿の女の子が、明らかに着慣れていないスーツ姿の若い父親とともに現れる。おそらくスーツなど、それこそ自分の成人式以来かもしれない。

「おめでとうございます」

世之介は心からお祝いを述べた。

毎年思うことだが、世之介は成人の日の仕事が大好きである。こういう誰かの晴れやかな日に、その側にいられるというのは、とても得な気がしてならないのである。

「じゃあ、最初からお嬢さん一人だと緊張されると思いますから、まずはお父さんとのツーショットからいきましょうね」

世之介は誰よりも緊張している若い父親に声をかけた。

nippn

ニップンの冷凍食品で
生活応援
キャンペーン

対象商品はニップンの冷凍食品
どれでもOK!

合計700万円分プレゼント!
合計2,900名様に当たる!
応募期間 2022年5月31日（火）まで

WEB応募なら当選確率アップ!
ハガキ WEB
ニップン冷凍食品 3個買ってレシートで応募

A賞 ＼300名様／ JCBギフトカード 1万円分

B賞 ＼600名様／ カタログギフト 5,000円分

PayPay Wチャンス 500円分のPayPayボーナス※1 2,000名様に付与!
※1 出金と譲渡はできません。PayPay公式ストアでも利用可能です。
PayPay、PayPayのロゴ、ペイペイ、Pのロゴは、Zホールディングス株式会社の登録商標または商標です。
※お一人様何口でもご応募は可能ですが、当選はお一人様1回までとなります。

注意事項
・都合により賞品、スケジュール等が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
・当選の権利については、他人へ譲渡することはできません。
・ご登録された住所情報に誤りがある場合、長期不在、お引越し等の理由で賞品のお届けができない場合は、当選の権利が無効となりますので、あらかじめご注意ください。

個人情報の取り扱いについて
・ご応募の際に頂いたお客様の個人情報は抽選および賞品の発送とマーケティングを目的とした個人を特定しない統計情報の形でのみ利用し、適正に管理させていただきます。お客様の個人情報をご本人様の同意無しに業務委託先以外の第三者に開示提供することはございません。（法令等により開示を求められた場合を除く）
・本キャンペーンにご応募いただいた方は個人情報の取り扱いに関する事項について、同意したものとみなします。
・弊社での個人情報の取り扱いに関しては、下記を参照してください。
https://www.nippn.co.jp/privacy/index.html
・本キャンペーンにて提供された個人情報に関するお問い合わせ、修正、削除などに関しては、下記キャンペーン事務局にご連絡ください。

キャンペーン情報はこちらから

株式会社 ニップン　［キャンペーンについてのお問い合わせ先］「ニップンの冷凍食品で生活応援キャンペーン」事務局　電話番号：0120-226-062　受付時間：10:00～17:00（土・日・祝日を除く）　ニップン 検索