雲南病院だより

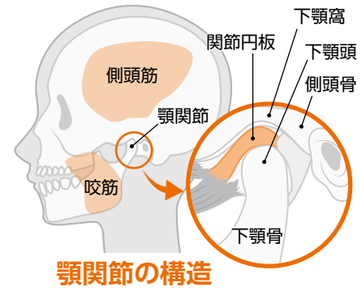
「気になる顎の痛みと音」

歯科口腔外科　診療科部長　小池　尚史

口を開け閉めする時に顎がカクカクと鳴る、口を大きく開けられない、顎の関節やその周りの筋肉が痛い、このような症状が慢性的にある場合、顎関節症の可能性があります。顎関節症の症状はさまざまですが、放っておくと頭痛や肩こり、耳鳴りなどの原因となることもあります。痛みなどの症状がなければ経過観察となる場合も多いですが、日常生活に支障を来すような場合には治療が必要です。今回は顎関節の仕組みと顎関節症の病態についてお話しします。

顎関節の構造と機能とは？

顎関節は下顎を動かすための関節で、耳の穴のすぐ前にあり、頭の骨のくぼみ（側頭骨の下顎窩）と下顎の突起（下顎骨の下顎頭）から構成されています。耳の前に指を当てて、大きく口を開けると動く箇所が顎関節です。下顎頭と下顎窩の間には、関節円板というクッションがあり、関節の動きをスムーズにし、圧力を吸収するという役割があります。下顎を動かしているのは、側頭筋や咬筋など咀嚼筋と呼ばれる筋肉です。顎関節はこのような多くの構造物が協働することにより、話したり食べたりなどの複雑な運動ができるようになっています。



顎関節の構造

顎関節症とはどのような病気か？

顎関節症とは、開口時痛（口を開けると痛い）、開口障害（口が開かない）、関節雑音（口を開け閉めすると音が鳴る）を主症状とする顎の病気です。顎関節症は5つのタイプに分けられます。

①Ⅰ型（筋肉の異常）
主に顎の筋肉の痛みで、いわゆる「筋肉痛」の状態です。咬筋や側頭筋に生じることが多く、頭痛を来すこともあります。筋肉のマッサージや顎の安静で治療することが多く、痛みの程度に応じて投薬も行います。

②Ⅱ型（関節靱帯の異常）
関節靱帯の痛みで、いわゆる「顎の捻挫」の状態です。無理な開口をしたり、硬いものをかんだり、日常的な歯ぎしりや食いしばりでも生じます。耳の穴の近くにあるため、耳の痛みと自覚される場合もあります。投薬や顎を安静にすることで対応します。

③Ⅲ型（関節円板の異常）
関節円板の位置異常で、口を開け閉めすると、カクカク・ジャリジャリなどの関節雑音を生じます。雑音だけの場合は特に治療を行いませんが、位置異常がひどくなり、雑音の代わりに開口障害を生じるようになると、開口練習に併せてマウスピース治療や投薬を行い治療します。

④Ⅳ型（骨の異常）
顎関節を構成する骨の形の異常が原因です。このタイプは症状だけでは診断が難しく、X線検査で骨の形を確認して診断していきます。マウスピース治療や開口練習を行うことで治療します。また、骨の変形が著しい場合には手術を行うこともあります。

⑤Ⅴ型（どれにも当てはまらないもの）
ⅠからⅣのいずれにも当てはまらないが、顎関節領域に異常を自覚する心身医学的な要素を含むものとされています。

顎関節症を予防しましょう！

ストレスの多い現代社会において、無意識のうちに食いしばりや歯ぎしりをしている方が増えています。本来、安静にしている方の上下の歯は接触しておらず、食事や会話の時のみ接触します。そのため、食いしばりや歯ぎしりの癖があると、顎関節に長時間負担が掛かることとなり、顎関節症を生じることがあります。また、食事の時に片側の顎ばかり使ってかんだり、頬杖をつく癖のある方は顎関節症のリスクが高くなります。さらに、歯が無くなったまま入れ歯などの治療をせずに放置している方は、歯並びが崩れ、顎に負担が掛かることで顎関節症を生じやすくなります。

このように、顎関節症はさまざまな要因の積み重ねで生じる病気ですので、生活習慣の見直しや歯のチェックを行うことが大切です。

「顎関節症かも？」と思ったら

これまでお話ししてきたような症状があり、日常生活に支障を来すと思われたら、まずはかかりつけの歯科医院を受診しましょう。必要に応じて、当院歯科口腔外科との連携が可能です。担当医の小池尚史は（公社）日本口腔外科学会専門医を取得しており、顎関節の疾患に対する適切な判断をします。

「CTとMRIの違い」

放射線技術科　戸谷　倫之

「レントゲンを撮りましょう」と病気や怪我、健診などで多くの方がX線（レントゲン）撮影をしたことがあるのではないでしょうか。
最近、ドラマや漫画などで紹介されている放射線技師の仕事と、よく聞かれる質問についてお話しします。

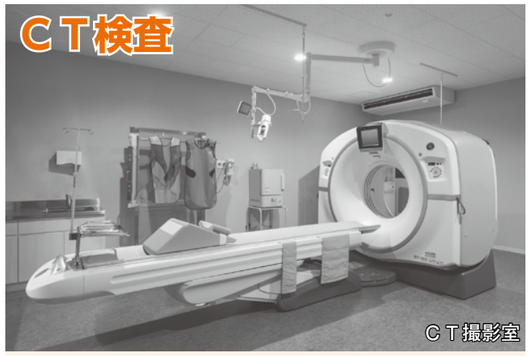
正式には**診療放射線技師**といい、医師が病気を診断するために画像情報を提供する検査を行っています。
医師や歯科医師の指示の下で、X線検査やCTなどの放射線を用いる検査を行うほか、医療の高度化に伴ってMRIなどの放射線を用いない検査を行うことも求められるようになっています。
当院では、**一般撮影、CT、MRI、マンモグラフィ、骨密度、透視、デンタル撮影**などの検査を行っています。

CT検査とMRI検査の違い

特に多くの質問をいただくのがCT検査とMRI検査についてです。CT検査とMRI検査は体の輪切りの写真を撮影して立体的に体の中を調べることができます。どちらも大きな筒の中に寝た状態で入る検査で装置の見た目も似ているため違いの分からない方も多いと思います。

それぞれの特徴は次のとおりです。

CT検査



CT検査は放射線を使用しますので医療被ばく※を伴います。
CT検査では非常に薄い厚さで広範囲を短い時間で検査できます。１度の撮影で１㎜以下の厚さで1000枚以上の撮影ができるため非常に微細に見ることができます。

※放射線診療ではわずかな被ばくは起こります。しかし、一般的な医療被ばくの線量（100mSv 以下）では健康被害を起こす可能性は極めて低いです。また検査の際は被ばくが極力小さくなるように努めています。
必要な検査については被ばくの不利益より、病気の早期発見などによる有益性の方が十分に高いと考えられます。

MRI検査

MRI検査は磁気と電波を使用して水分（水素原子）を撮影するため医療被ばくはありません。電波を発生させるため大きな音がし、撮影に時間がかかります。また磁気に反応する金属などが体内にある場合検査を受けられないことがあります。
MRI検査ではCT検査に比べ画像の濃淡（コントラスト）が鮮明に写し出されます。軟部組織の描出に強く、造影剤を使わず血管を見ることもできます。

CT検査もMRI検査もそれぞれ優れた点があり、検査の目的や部位によって使い分けや併用が行われています。

検査についての質問や不安なことがありましたら遠慮なくお尋ねください。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第38回:「難聴があると、いろいろな部分に害がでる」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「難聴って聞こえないだけで、気にしなくていいですか？」

難聴は歳を重ねる中で出てくる症状で、65歳以上の方だと３人に１人が難聴になっていると言われています。高齢の方では一般的な症状になっていますが、耳以外に重大な症状を引き起こすことがあることが分かってきています。

最近の研究で、難聴がいろいろな病気のリスクになることが分かってきており、報告が多くなっているのが､心臓や血管の病気になる可能性です。難聴になり、それに対して治療を受けていないと、心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなるそうです。

さらに､難聴は認知症の原因の一つと言われており、耳鼻科受診や補聴器の調整によって、その発症を抑えることができると言われています。なぜそうなるのかはまだ詳しくわかっていませんが、難聴が体になんらかの影響を起こしていることは確かなので、できるだけ治療を受けたいですね。

難聴が気になっている方は、できるだけ早めにかかりつけ医に相談してください。

認知症の危険因子

危険因子	危険度合
小児期	
教育歴（小学校までで教育が終了）	1.6倍
中年期（45～65歳）	
高血圧	1.6倍
肥満	1.6倍
難聴	1.9倍
高齢期（65歳以上）	
喫煙	1.6倍
うつ	1.9倍
不活動	1.4倍
社会的孤立	1.6倍
糖尿病	1.5倍

飾り付けの様子

笹飾り・西瓜提灯

８月６日は室町時代から400年以上の伝統を誇る大東七夕祭りでした。

7月28日、病院ボランティアの皆さんと一緒に、正面玄関入口に笹飾りと西瓜提灯を取り付け、また、外には大笹飾りを設置しました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の取り扱いが２類から５類へ変更となり、久しぶりにボランティアの方々と一緒に作業し設置しました。

この笹飾りと西瓜提灯は、日々不安の中で過ごされている患者さんや来院される皆さんに少しでも七夕の気分を味わってもらいたいと思い、毎年続けて設置しています。

コロナ禍を経て、少しずつ以前のような日常を送られる日々が多くなったことを祝いつつ、皆さんの願い事が叶いますように。

病院ボランティアの皆さん▶

「水中運動療法って ご存知ですか？」

リハビリテーション技術科　理学療法士
影山（かげやま）　哲士（てつし）(左)・熱田（あつた）　翔平（しょうへい）(右)

水中運動療法というのは、読んで字のごとく水の中で運動を行うことを言います。

水の中で運動を行うことで、通常の運動では得られにくい効果があります。それは、「浮力」、「圧力」、「抗力」の３つの力です。この３つの効果により、病院でのリハビリでは得られにくい効果が狙えます。少しだけそれぞれの効果について説明します。

「浮力」

関節への負担を減らす効果が狙えます。膝痛をはじめとする関節痛で思うように運動ができないという方には嬉しい効果ですね。

「圧力」

水圧により血流を良くする効果が狙えます。足がむくみやすいというような方には嬉しい効果ではないでしょうか。また、腹部や胸部への圧力により腹式呼吸を促し心肺機能を高める効果も狙えます。

「抗力」

水圧のかかる中で体を動かすので適度な抗力が発生します。これにより筋肉に適度な負荷をかけることとなり、筋力向上が狙えます。

実は何十年も前から、医学雑誌でも水中運動についての効果が報告されています。その多くが「３ヵ月～６ヵ月間、週２回の水中運動を行う」ことで、下肢の筋力向上や柔軟性の向上、血圧改善、体脂肪減少など、体にとってさまざまな好影響があるとのことです。

ただ、水中運動も注意点があります。特に高血圧症の方はプールの効果に体が慣れるまでは一時的に血圧上昇を引き起こすことがあります。

「健康のためにプールで運動してみよう」と少しでも思っていただいた方はプールの施設職員や、かかりつけ医に一度相談されるとより安心です。

当院の理学療法士が、毎週木曜日の午後から、加茂Ｂ＆Ｇ海洋センターラソンテでの水中リハ教室を担当しています。興味のある方はぜひラソンテ（TEL0854-49-7100）に問い合わせください。

準備運動、ストレッチの様子

水中歩行練習の様子

問い合わせ先　雲南市立病院　リハビリテーション技術科　TEL0854-47-7500（代表）