

# 医療ルネサンス

No.7021

# 顎関節症の治療

1/5

## 上下の歯意識的に離す

「豆腐ハンバーグにしてもらえませんか」。女子バドミントンの元五輪選手でスポーツキャスターの陣内貴美子さん(55)は昨年、テレビ番組でロケに行った際、料理を紹介するシーンでスタツフに頼んだ。顎の右側が痛く、口を大きく開けられなかったためだ。

ステーキはかめず、ハンバーガーは頬張れない。フランスパンは一口大にちぎった。口を開くと「シャリ



自らの治療を振り返る陣内さん(3日、東京都内で)＝杉本昌大撮影

シャリ」「カクカク」と音が鳴る。硬い物を食べた後はズキンズキンと鈍い痛みが続く。楽しみの一つだった食事が憂鬱になった。

2017年の暮れ、歯を磨いていて、口が少し開けにくいと感じ始め、年が明けると口が開かなくなってきた。かかりつけの歯科医院で顎関節症と言われ、痛みがひどくなった昨年11月、昭和大歯科病院(東京都大田区)を紹介された。

「TCHですね」。担当した顎関節症治療科診療科長の菅沼岳史さんが口にしたのは「Tooth Contact ing Habit」の頭文字。日常生活で上下の歯を長時間接触させる癖のことだ。

通常は口を閉じても上下の歯に2ミリの程度の隙間がある。接触しているのは、会話や食事の時など1日平均20分ほど。不必要に接触させ続けると顎の筋肉が緊張し、顎関節に余計な負担がかかる。これが痛みにつながるっていた。

生放送のニュース番組に出演するなど、日頃から緊張を強いられる仕事が多い陣内さん。「番組中は背筋を伸ばし、話さない時は口をしっかりと閉じなければいけない、歯をグッと食いしはばっていた。それが体に悪いことだとおもってもみなかった」と振り返る。

顎関節症は「顎が痛い」

「口が開かない」「顎が鳴る」が3大症状。かむ時に使う筋肉の問題から生じるものと、顎周辺の関節の問題で起きるものと大きく分かれる。患者は女性に多く、年齢は20～30歳代がやや目立つという。

片側の歯でかむ、硬い物ばかり食べる、うつぶせで寝る、頬づえをつくといった生活習慣のほか、歯ぎしり、打撲などの外傷、かみ合わせや精神的なストレスも関係する。TCHも原因の一つだ。これらのことがいくつか重なり、発症するとされている。

中でも、顎に痛みのある患者の約6割にみられるTCHをやめるように導くことが、治療のカギとなる。同病院長の馬場一美さんは「上下の歯は本来、接触してはいけないが、知らない人は意外に多い。TCHを見逃したまま、ほかの治療をしても、顎関節症は治らないことが多い」と話す。(この項つづく)

(このシリーズは全5回)

「病院の実力 2019総合編」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

### くらし 家庭

#### きょうのひと皿

#### サワラのムニエル

時間の目安 30分/熱量 371kcal/塩分 0.9g (1人分)



＊材料2人分  
サワラ2切れ/タマネギ1/2個/ナス1本/ズッキーニ1/2本/トマト1個/ニンニクのみじん切り小さじ1杯/バター大さじ1杯/白ワイン50cc/トマトピューレ大さじ2杯/イタリアンパセリ適量

は1.5cm角に切る。トマトは横半分に切り、種を取って1.5cm角に切る。

- フライパンにニンニクとオリーブ油大さじ1杯を熱して、(2)をいため、白ワイン、トマトピューレを加えて軟らかくなるまで煮る。塩、コショウ各少々で味を調える。
- サワラに小麦粉大さじ1杯を薄くまぶし、別のフライパンにバターを溶かして両面焼

# 医療ルネサンス No.7022

## 顎関節症の治療

2/5

### ストレッチで痛み改善

スポーツキャスターの陣内貴美子さん(55)は、顎の痛みで受診した昭和歯科病院(東京都大田区)で、上下の歯を持続的に接触させる癖(TCH)を指摘された。診断名は顎関節症の一つ「咀嚼筋痛障害」。

歯を食いしばる癖が、かむ時に使う筋肉を疲労させ、痛みを引き起こしていた。

顎関節症治療科診療科長の菅沼岳史さんは、問診でTCHの有無を確認している。陣内さんには、意識して上下の歯を離すように指導した。その一つが「貼り紙法」だ。自宅のリビングなど約10か所に目立つ色のシールを貼り、見たら息を「フーッ」と大きく吐き、肩の力を抜いて体をリラックスさせる。

痛みのある筋肉を伸ばす「開口ストレッチ」にも取り組んだ。手の親指で上の前歯の先を押さえ、もう一



開口ストレッチの回数などを毎日記録する清田さん。「頭痛まで良くなるなんて」と驚く

方の手で中3本の指を使って下の歯を下げるようにする。痛みがはじめる所で約20秒間静止。これを毎日、朝昼晩と入浴後の計4回行う。顎の痛む部分を、指の腹で円を描くように押して回すマッサージも続けた。

菅沼さんは「TCHや生活習慣が発症の要因である場合、患者自身が行う『セルフケア』で痛みを改善できる」と話す。治療開始から5か月が過ぎた陣

内さん。「食べる時のひどい痛みはなくなった」と語る表情に明るさが戻った。

◆ 都内在住の雅楽師、清田裕美子さん(38)は数年前から、しびれるような右顎の痛みと頭痛に悩まされていた。目の奥の痛みや肩こりもあり、「体がだるくて日常生活がつかなくなった」。顔面の神経の問題かと不安になったこともあった。

3月上旬、母親の紹介で

日本大歯学部病院(東京都千代田区)を受診すると、顎関節症と判明した。病院でもらった「噛み合わせ日記」に毎日の状態を記録しながら、約1か月間、開口ストレッチを続けると、「顎の痛みも頭痛もほとんどなくなった」。パソコンの作業中、歯をかみ締めていたことに気づいた。

ペインクリニック科長の今村佳樹さんは「顎の痛みが原因となって頭痛が起きることは珍しくない」と語る。このほか、顎の筋肉の痛みを歯の痛みと感じる患者もいるという。誤って歯を抜かれてしまうおそれがあり、「歯科医は慎重に見極めてほしい」と今村さんは注意を促す。

顎関節症は、本人が無意識に行う習慣が隠れた原因になっていると、再発も少なくない。今村さんは「痛みをコントロールし、病院に来なくてもよい状態になるのが治療のゴール。症状とうまく付き合うことが大切だ」と話している。

### クスクスサラダ

時間の目安 20分/熱量 164kcal/塩分 0.5g (1人分)

### きょうのひと皿

\*材料 2人分  
クスクス80g/赤パプリカ1/4個/キュウリ1/2本/ニンニク(すりおろし)小さじ1/2杯/レモン汁小さじ1と1/2杯/クミンパウダー少々

\*作り方  
1.小鍋にクスクスを入れ、熱湯80ccを注ぎ、塩少々を加え、蓋をして7分蒸らし、水気を切る。

2.赤パプリカ、キュウリは3~4mm角に切る。

3.酢小さじ1と1/2杯、ニンニク、レモン汁、砂糖小さじ1/2杯、塩、コショウ各少々を合わせ、オリーブ油大さじ3杯を少しずつ加えながら混ぜる。クミンパウダーを加える。



皿に盛る。

◆ クスクスは世界最小のパスタとも呼ばれ、アフリカなどで食べられています。クスクスの代わりにキヌアなどを

育児休業中の30代女性教員。今後を悩んでいます。

これまで一度も専業主婦になりたいと思っただことはなく、一生働き続けたいと思ってい

### つかからない

しい時代だと思いが、「入園できればこどもも一日の大半を自分で過ごすことにな

### 医療ルネサンス

No.7023

## 顎関節症の治療

3/5

# 「指3本分」が口開く目安

縦に

さいたま市の契約社員、佐伯美緒さん(19)は昨年12月、ランチを食べようとして戸惑った。「あれっ、口がうまく開かない」

その約4か月前に右の顎がズキズキと痛み出した。以前、顎をきつく締め付けたことがあったのを思い出した。痛みは何とか我慢していたが、食事がとれないのはまじいと思った。近くの歯科医院で、東京医科歯科大歯学部病院(東京都文京区)を紹介された。

顎顔面外科教授の依田哲也さんが診察したところ、佐伯さんの口は最大で21ミリしか開かなかった。顎関節症の代表的な症状の一つ「開口障害」だった。依田さんによると、女性の平均は48ミリ(男性は52ミリ)。45ミリ以上開く状態にすることを治療目標にしている。指3本を縦にそろえて入るかどうかが目安となる。



依田さん(右)から口がどれくらい開くかをチェックを受ける佐伯さん(東京医科歯科大歯学部病院で)

依田さんは、指を入れて痛くなる所まで口を開き、5秒ほど続けるストレッチを行うよう指導した。佐伯さんは入浴後に取り組んだが、最初は口を少し開けるだけで痛かった。あきらめずに続けると、1か月ぐらいいして口が徐々に開くようになり、現在は目標の指3本が入るまで改善した。

「痛みがあるので口を開けてはいけないと思っていました」と佐伯さん。実際は、症状が出て1週間ほどは安静にした方が良かったが、以降も口を開けないでいると、顎の筋肉や靭帯が硬くなり、余計に開きにくくなるという。依田さんは「痛みが必要がある」と話す。

佐伯さんは一時期、握りずしの1貫が口に入らず、シャリとネタを分けたり、から揚げを小さく切ったりして食べていた。口を開ける時は下顎を少し前に出すようになったという。

依田さんは「顎関節症の痛みや症状の出方は人によって様々だ。顎関節症と診断されても不安がある患者は、大学病院などで詳しく調べてもらうことも考えてほしい」と話している。

ど、痛みを和らげるために試行錯誤を続けていた。今も顎の痛みが完全になくなったわけではないが、普通に食べる分には支障がなくなるまで回復。ストレッチの効果を実感し、現在も続ける佐伯さんは「口は自然にパカッと開くようになった。痛みも早くなきたい」と笑顔で語る。

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

## くらし 家庭

### きょうのひと皿

### イカのけんちん蒸し

時間の目安 60分/熱量 245kcal/塩分 2.7g (1人分)



#### \*材料 2人分

スルメイカ(下処理をしたもの) 1杯/豆腐 $\frac{1}{2}$ 丁/ニンジン25g/シイタケ1個/サヤエンドウ10g

#### \*作り方

- 鍋に砂糖、しょうゆ各大さじ $\frac{1}{2}$ 杯を煮立て、イカの胴の部分を転がしながら煮る。イカの足は包丁でよくたたく。
- 豆腐はしっかり水切りをする。ニンジン、シイタケ、サ

ヤエンドウは千切りにする。

- 鍋に油大さじ1杯を熱し、(2)をいため、砂糖大さじ1杯、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 杯、しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$ 杯を入れて、汁気がなくなるまで煮て冷ます。
- (3)にイカの足を入れ、イカの胴体に詰める。耐熱皿にのせ、蒸し器で10分蒸す。1cmの輪切りにして盛り付ける。
- 耐熱皿のイカの蒸し汁に酒大さじ1と $\frac{1}{2}$ 杯、砂糖、しょうゆ各小さじ1杯、片栗粉小さじ $\frac{1}{2}$ 杯を混ぜ、電子レンジ(600W)で1分くらい加熱する。イカの上にかける。赤堀博美

医療ルネサンス No7024

顎関節症の治療

4/5

初期は負担少ない方法で

顎関節症では、不適切な治療を受けて症状が悪化するケースもある。

大阪府池田市の主婦A子さん(57)は約10年前、歯科医院で右の奥歯の虫歯を治療した後、自宅で口を開けたり閉じたりしていた時、突然、顎がカクンとずれたような感じになった。

その後、食事のたびに首や肩、背中への辺りが不快になった。夜は歯をグツと食いしばってしまい、眠れなくなった。友人からは「顔の骨格が変わったみたい」と言われた。別の歯科医院で、かみ合わせを良くするためと言われ、歯の詰め物を入れ替えたところ、口が大きく開かなくなった。

精神的に追い詰められ、症状の改善を期待して受けた治療で、さらに悪くなった。「一生こんな状態が続くなんて耐えられない」。2011年10月、思い切っ

て大阪大歯学部病院(大阪府吹田市)を訪れた。

MRI(磁気共鳴画像装置)検査で、顎の関節にかかる負担を減らす「関節円板」という組織が、顔の前方にずれていることがわかった。このずれが、口の閉に必要骨の滑らかな動きを妨げていた。口腔補綴科診療科長の矢谷博文さんは「不適切なかみ合わせ治療によって顎関節症が悪化した」と判断した。



右顎を触り、「なかなか治らず、つらかった」と話すA子さん(大阪府池田市で)

矢谷さんは、下顎を前に引き出し、顎関節の動きを良くする治療を行った。朝

屋晩の3回、口を開けるストレッチを続けることも指導した。かみ合わせは、歯にかぶせるマウスピースを使い、少しずつ調整した。状態はかなり悪く、改善するのに5年余りかかった。一時は麺類も食べられなかったAさんは「口を開けてかめるようになり、本当に良かった」と語る。

厚生労働省が16年に実施した調査では、口を大きく開けたり閉じたりした時、「顎の音が鳴る」と答えたのは15.0%、「顎の痛みがある」は3.3%だった。

しかし、顎関節症は自然に改善することが多く、患者の約7割は治療しなくても軽快するという。

このため、治療の初期段階では、かみ癖などの悪い習慣を改善する生活指導や開口ストレッチなど、患者の負担が少ない方法で様子を見るのが基本だ。

かみ合わせ治療には、歯を削る、かぶせ物をする、歯並びを矯正する――などがある。いったん始めると歯を元の状態に戻せなくなるため、日本顎関節学会の診療指針では初期治療で行うことを推奨していない。

矢谷さんは「顎関節症の治療で歯を削るなどして調整した結果、かえって症状が悪くなったと訴える患者は少なくない。いきなり歯を削るような治療はすべきではない」と話している。

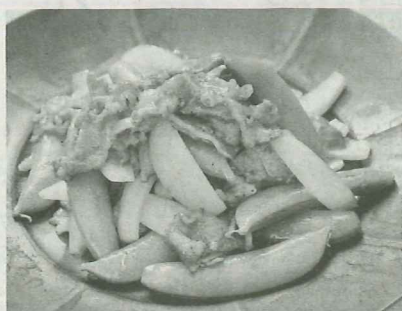
連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

くらし 家庭

きょうのひと皿

牛肉とスナップエンドウのいため物

時間の目安 15分/熱量 209kcal/塩分 1.8g (1人分)



\*材料 2人分

牛肉(切り落とし) 150g/タマネギ1/2個/スナップエンドウ 12本/おろしニンニク1/2かけ分/オイスターソース大さじ1杯

\*作り方

- 1.肉は5~6cm長さに切り、しょうゆ、酒各小さじ1/2杯をもみ込む。
- 2.タマネギは1cm幅のくし形に切り、ほぐす。スナップエンドウは両側の筋を除く。

- 3.フライパンに油小さじ1/2杯を熱し、スナップエンドウをいためる。色が鮮やかになり、軟らかくなったら取り出す。
- 4.同じフライパンに油小さじ1杯を足し、肉に片栗粉同1杯をもみ込んでから入れ、いためる。肉がほぐれたらタマネギを加えていためて火を通す。
- 5.(3)を戻し、酒大さじ1/2杯、しょうゆ小さじ1杯、オイスターソース、おろしニンニクを混ぜ合わせて加え、いためる。

藤井恵

# 医科・歯科連携 改善目指す

千葉県流山市の主婦B子さん(71)は、顎関節症の治療で2007年から、同県松戸市の日本大松戸歯学部病院に通っている。「どうして歯をかみ締めてしまっただけで治らない」。3月28日の診察で訴えると、顎関節・咬合科長の小見山道さんは「心配し過ぎなくていいですよ」と声をかけた。B子さんは心配事や考え事があると、無意識に歯をかみ締めてしまう。それが顎の筋肉の痛みにつながっているようだった。周りから見たら気にしなくていいことでも心配してしまう性格。乳がんを患った時は大きなショックを受け、顎関節症も悪化した。



心配性のB子さん(左)に「大丈夫なので不安にならないで」と話す小見山さん(日本大松戸歯学部病院で)

レスも大きな原因になる。精神疾患、全身が慢性的に痛む線維筋痛症など、他の病気を抱えていると症状が長く続くことも多い。「難治性」と呼ばれる治りにくいケースでは、歯科と医科が連携して改善を目指す取り組みが必要となる。

同病院では、医科・歯科連携で診る「痛み外来」を開設している。医科からは脳神経外科や耳鼻咽喉科の

共有して治療してくれるのはありがたい」と話す。痛みも以前と比べて改善したと感

いる。

プロ野球・ヤクルトで活躍した角富士夫さんの妻、恵里さん(62)(神奈川県茅ヶ崎市)も、この病院の痛み外来に通う一人だ。

左側の顎が痛く、かめなくなつたため、昨年8月に受診した。不安による睡眠障害があり、医師から抗不安薬を処方された。睡眠に障害があると、痛みを強めたり長引かせたりする恐れがある。歯科医では処方できない薬だ。

顎のマッサージなどにも取り組み、筋肉の過度な緊張が和らぎ、痛みは軽くなった。恵里さんは「レタスなど大好きな生野菜もバリバリ食べられるようになった」と笑顔をみせる。

小見山さんは「医科と連携することで幅広い症状に対応できる。患者さんの安心にもつながっているのではないかと話している。

(西原和紀)  
(次は「パパと産後ケア」です)

## アジの磯辺巻き

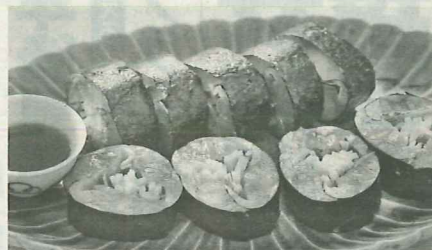
きょうのメニュー

アジ 30分 / 塩分 0.8g (1人分)  
熱量 138cal



＊材料 2人分  
アジ(三枚おろし) 3匹分 / 青ジソ 4枚 / ショウガ(細切り) 1かけ分 / 焼きノリ 1枚

- ＊作り方
1. バットなどに水1カップ、塩小さじ1と1/2杯を混ぜ、アジを浸し、冷蔵庫に入れ20分おく。
  2. アジを塩水から取り出し、酢大さじ1杯をまぶし、1分おいて水気を拭き、あれば腹骨、小骨を除いて頭から皮を引く。
  3. 巻きすの上にノリを広げアジの皮目を下にして、横長に交互におく。上に青ジソ、ショウガをおき、芯にして巻いて1.5cm幅に切る。
  4. 器に並べ、酢じょうゆで食べる。



一緒にタケノコ土佐煮はいかが。ゆでタケノコ200gを一口大に切って鍋に入れ、だし汁1カップ、しょうゆ小さじ1杯、塩同1/2杯、砂糖同2杯を加え、汁気がなくなるまで煮る。仕上げに削り節適量を加えさっと混ぜる。

藤井恵

30代後半の看護師。今後の生活を相談します。年下の夫と結婚後、子どもに恵まれず、不妊治療を始めました。

## ギス

夫が嫌いなわけではありませんが、私は常に夫の機嫌をうかがっています。子どもを諦めるのならば、もっと2人で仲良