

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

いよいよ今年も「師走」となり、慌ただしい時期になってきました。今年もこのマリン通信を含め、皆様からご意見、ご感想をたくさん頂きありがとうございました。今年もいろいろなテーマで情報をお届け出来た事、また店舗ではご相談して頂いた事など、とても充実した毎日をご過ごすことができました。皆様からの温かい（時には厳しい）お声があるからこそだと感じています。競合店がひしめき合うその中で、地域の皆様に密着、貢献できるように、日々全力で努力していきたいと思っております。来年もよろしくお願い致します。

さて、年末年始にはお付き合い（暴飲暴食？）をする機会も多いと思っておりますので、体調管理に気を付け、しっかりと養生していきましょう。

今月のテーマは、

# 「顎関節症(がくかんせつしょう)」

です。

顎関節症は、顎の関節や顎を動かす咀嚼筋に異常が起こり、「あごが痛い」、「口が開きにくい」、「音がする」、あるいは「ものが咬みにくい」といった症状が現れる病気です

顎に何らかの症状を持つ人は全人口の7～8割にのぼるとされていて、このうち、病院で治療を受けている人は7～8%です。実際には、顎関節の症状を抱えている人に男女差はないのですが、患者さんは**女性が多く、男性の2～4倍**で、それも**若い女性と中年の女性に多い**のが特徴です。

顎関節症は、日常生活の中で無意識に行っている習慣が原因となっていることが多く、これを自覚してあらためることで、予防や症状の緩和も可能です。快適な生活を送るためには、成り立ちを正しく理解し、きちんと手当てをすることが大切です。

顎関節症という診断名はある特定の病態、原因、症状を示すものではなく、多様な症状、病態、原因からなる顎関節と咀嚼筋および頸部筋の障害をまとめた病名です。

## ①痛み

顎関節症の第一の症状は顎運動時痛です。開口、閉口運動時や咀嚼時に下顎頭が動くことによる顎関節痛と咬筋、側頭筋などの咀嚼筋が活動することにより筋痛が生じます。

### ●顎関節痛

顎関節痛が起こる主な病態は、顎関節周囲の軟組織の慢性外傷性病変です。滑膜炎、関節包あるいは円板後部結合組織における細菌感染のない炎症です。下顎頭と接するこれら組織に炎症が生ずると神経が過敏になり顎運動時に下顎頭の動きにより刺激されて痛みが生じます。

### ●咀嚼筋痛

咀嚼筋痛は様々な病態によって生じます。最も一般的な病態は筋・筋膜疼痛で、頭頸部および口腔顔面領域の持続性疼痛の最も一般的な原因でもあります。筋・筋膜疼痛の特徴は局所的な鈍い、疼くような痛みとトリガーポイントの存在で、筋肉を機能させると痛みが増します。活動的な状態のトリガーポイントを圧迫するとジャンピングサインと呼ばれる逃避反応が生ずるほどの鋭い痛みを局所に生ずるとともに離れた部位に関連痛を生じます。

※筋肉にできるしこりのようなもの



## ②開口障害

通常病気がなければ自分の指、人差し指から薬指まで3本を縦にして口に入ります。その時の開口量が約40mmです。最大開口量が40mm以下の場合には顎関節、咀嚼筋に何らかの異常があると考えべきです。開口障害の原因には、筋性、関節円板性、関節痛性、癒着がありますが、突然に開かなくなったときには関節円板の転位によるものです。また、知らないうちに徐々に開かなくなっているのは筋性です。

## ③関節雑音

咀嚼や大開口時などにカックンとかガリガリといった関節音が生ずることがあります。最も多い関節音は関節円板性開口障害に先行する復位を伴う関節円板転位によるものです。前方に転位した関節円板が開閉口に伴って下顎頭が前後に動く際に下顎頭上に戻ったり、再度転位する時にカックンといった単発音が生じます。その他の関節雑音として下顎頭や関節窩、関節円板が変形して下顎頭と直接的、間接的にすれ合うことにより生ずるシャリシャリ、グニュといった軋轢音があります。関節雑音は痛みを伴う時以外は治療の必要はありません。

### 【顎関節の構造と顎関節症の障害】

顎関節というのは、両耳の前に指を当てて口を開け閉めしたとき、盛んに動く部分です。顎関節は、頭の骨（側頭骨）のくぼみ（下顎窩）に、下顎骨の丸く突きでている下顎頭が入り込む構造をしています（図1）。下顎窩と下顎頭の間には関節円板というクッションの役目をはたす組織があり、下顎窩と下顎頭が直接こすりあわないようになっています。関節円板は骨ではなく、コラーゲンという膠原線維がぎっしりつまっています。この関節円板と下顎頭が正常に移動することによって、口を大きく開けたり、閉じたりすることができるのです（図2）。これを見るとわかるように、正常では関節円板が下顎頭と一緒に移動しています。しかし、障害がある場合、関節円板がずれてひっかかり、はずれるときに音がしたり、ひっかかりが強くなって下顎頭の動きがさまたげられ口が開かなくなることもあります。

こうした関節円板の障害による顎関節症も含めて、顎関節症には4つのタイプがあります。筋肉の障害（I型）、関節包・靭帯の障害（II型）、関節円板の障害（III型）、骨の変形（IV型）の4つです。

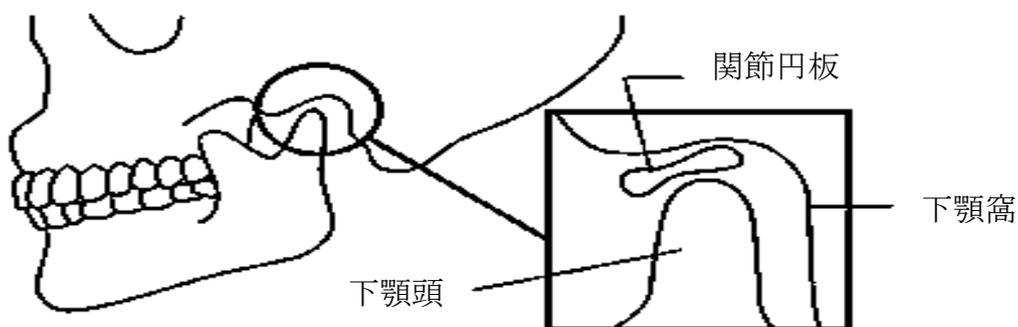


図1 顎関節の構造

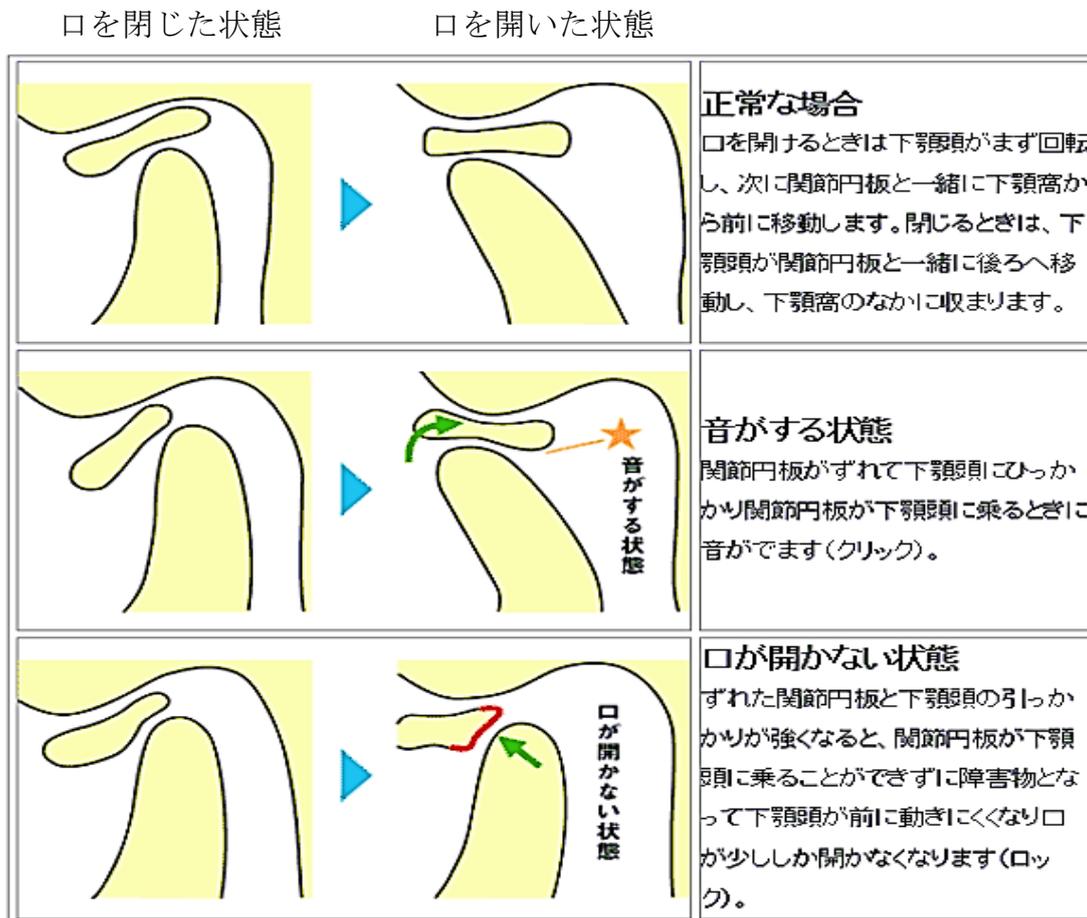


図2 顎関節の働き

### 【顎関節症の自己チェック】

まったく自覚症状がないという人でも顎関節症がひそんでいる可能性があります。①で思い当たる症状がないかどうか、あごの状態をチェックしてみてください。また、②には歯ぎしりやくいしばりなど、顎関節症の発症に大きくかかわる生活習慣をあげました。それぞれの項目は、顎関節症をおこすだけでなく、いったんおこってしまうと長引かせて治りにくくする要因でもあります。自己チェックしてみましょう。

#### ①顎関節症の自己チェック いくつか該当する人は顎関節症の可能性あり

- 食べ物を噛んだり、長い間しゃべったりすると、あごがだるく疲れる
- あごを動かすと痛みがあり、口を開閉すると、とくに痛みを感じる
- 耳の前やこめかみ、頬に痛みを感じる
- 大きなあくびや、りんごの丸かじりができない
- 時々、あごが引っかかったようになり、動かなくなることがある
- 人さし指、中指、くすり指の3本を縦にそろえて、口に入れることができない
- 口を開閉したとき、耳の前の辺りで音がする
- 最近、あごや頸部、頭などを打ったことがある
- 最近、かみ合わせが変わったと感じる
- 頭痛や肩こりがよくする

#### ②顎関節症の発症に関わる生活習慣 該当する数が多いほどなりやすいです

- 「歯ぎしりをしている」といわれたことがある
- 起床時、日中、気がつくと歯をくいしばっていることがある
- 食事のときは、いつも左右のどちらか決まった側でかむ
- 物事に対して神経質な面がある
- 職場や家庭で、ストレスを感じる人が多い
- 夜、寝付きが悪い、ぐっすり眠れない、途中で目が覚める