



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和4年4月1日 Vol.134

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

「顎関節症」について



歯科口腔外科 宇波 雅人

「顎関節症」多くの方が一度はこの名前を聞いたことがあるかと思いますが、顎関節に何らかの症状を持つ患者数は推定で1900万人ともいわれ、多くの方が症状をかえつつもその大半の方は治療を行っていないとも言われています。

そもそも顎関節とは、下顎と側頭骨の可動を支える関節構造で、位置としては耳孔のすぐ前方にあり、ひじやひざなどの人体の大半の関節と異なり前後左右様々な方向に可動する特殊な形態の関節構造です。また顎関節は食事にとどまらず常に動く部位の一つであり、安静にすることの難しい部位でもあります。

顎関節症発症には様々な因子があると言われていて、日常生活を含めた環境因子・歯ぎしりや噛み合わせ等の行動因子・

宿主因子・時間的因子などの多因子が積み重なり、患者さん個々の個体の耐性を超えた場合に発症するとされています。

リスク因子も数多挙げられますが、緊張する仕事・多忙な生活・対人関係の緊張・硬固物の咀嚼・長時間の咀嚼・楽器演奏・長時間のデスクワーク・重量物運搬・編み物・絵画・料理・覚醒時ブラキシズム（歯ぎしり）・日中、睡眠時の姿勢・睡眠時ブラキシズムなどこれらが複数組み合わさり発症しますが、個体差が大きいこともあり確定的要因を絞ることは困難です。

顎関節症はI型と言われる咀嚼筋痛障害、II型と言われる顎関節痛障害、III型と言われる顎関節円板障害、IV型と言われる変形性顎関節症の大きく4つに分類されます。

この中で最も多いのはIII型で、患者全体のうち6

7割を占めていると言われていて、

口を開け閉めする際に顎関節周囲でクリック音と言われるカクカク、ガクカク、パキパキなどの音が鳴る、開ける際に引っかかって開きづらい等の症状があった際はIII型の可能性が高いと考えます。ただし、顎関節症は、はじめに記載したように複数の要因の複合で発症することが多く、症状もどれかひとつとういだけでなく、III型に加えてI型やII型を併発している場合も多く見受けられます。

顎関節症の治療は①運動療法 ②薬物療法 ③アプライアンス療法（マウスピース等の装置） ④外科的療法（関節腔洗浄、関節鏡下手術等）に分類されます。

多くの場合は①の運動療法および②の薬物療法、③のアプライアンス療法を組み合わせて行います。

顎関節症に限ったことではありませんが、多くの患者さんが発症からしばらくはそのままにしていた、いよいよひどくなってきた、と来院される方が多い傾向にあります。

症状を長期間放置していると、症状が慢性化してしまい症状改善までに時間を要する可能性が高くなってしまいます。何か気のある症状がでてきた際は早期に受診し対処することで早期改善を図れることが多い疾患ですので、早期受診・相談を心がけていただきたいと思います。

当科では4月から新たに東北大学歯科口腔外科にて教授をされておりました高橋哲先生を常勤としてお迎えし口腔外科Dr. 2人態勢で行ってまいります。頭蓋顎顔面領域の硬組織疾患や顎関節症、顎変形症疾患を専門にされており、今後ますます地域の方々の健康に寄与できればと思いますので遠慮なくご相談ください。

今月のなかみ

- ▼2面Ⅱ臨床工学科より
- ▼3面Ⅱお口の健康教室「入れ歯（義歯）清掃の必要性」、栄養ひとくも「バイナッブル」、薬剤科だより
- ▼4面Ⅱゆきうさぎ通信、今月のレシピ「豚玉子チミ」

パルスオキシメータは日本が発祥

臨床工学科より

パルスオキシメータは、新型コロナウイルス感染症の重症化の目安となる血液中の酸素飽和度を測定できることから、注目を浴びています。世界中の医療現場で、患者さんの容態把握のために欠かせない医療機器です。

今から50年近く前に、このパルスオキシメータの原理を発明したのは、青柳卓雄氏です。

パルスオキシメータは、動脈血中の酸素飽和度（ヘモグロビンがどの程度酸素と結びついているか）を、採血なしで連続的に測定する装置です。

ヘモグロビンは酸素と結びつくと鮮やかな赤色、結びついていないと暗い赤色になります。色によって光の吸収しやすさが異なることを利用して、動脈血酸素飽和度を算出します。指にセンサ（プローブ）を装着し、波長の異なる2種類の光を当て、吸収されずに指を通り抜けた光を測定して分析します。
血液中に十分な酸素がな



（臨床工学科 臨床工学技士 渡邊拓也）

いと命に関わります。採血による測定では、刻々と変化する患者さんの容態を常にリアルタイムに正確に知ることはできませんが、パルスオキシメータを使えば、体に酸素がどの程度足りているか、患者さんを傷つけることなく、かつリアルタイムに把握することができます。

新型コロナウイルス感染症の拡大でパルスオキシメータの重要性が再認識されています。

世界で初めてパルスオキシメータの原理を発明してから半世紀、今やその技術は世界中の医療現場に普及し、世界中の多くの患者さんの命を救っています。

ヤングケアラーについて

医療相談課より

「ヤングケアラー」という言葉を聞いたことはありますか？

近年、新聞やニュースなどで話題になることも増えてきました。

「ヤングケアラー」とは本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを日常的に行っている18歳未満の子どもをいいます。

例えば・・・
・障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている
・家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
・目を離せない家族の見守りや声掛けなどの気遣いをしている

・アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している
・家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を支えている などです。

家族の手伝いや・手助けをするのは当たり前のこと

と思われるかもしれませんが。しかし、年齢に見合わない重い責任や負担を負うことで、本当なら享受できなかったはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛のない時間など、「子どもとしての時間」と引き換えに家事や家族の世話をしています。

その結果、学業に遅れがみられたり、友人関係がうまく築けないなど子どもの育ちや教育、将来にも影響を与えます。

まわりの人が気づき、声をかけ、手を差し伸べることで、ヤングケアラーが「自分は一人居ない」「誰かに頼ってもいいんだ」と思える環境をつくっていく必要があります。

福島市子ども家庭課子ども家庭係では、18歳未満のすべての子どもとその家庭に関する悩みや困りごとに対応して、専門の職員による相談支援を行っています。

子どもが子どもでいられる地域をつくっていきま

福島市の相談窓口
福島市子ども家庭課子ども家庭係



Tel. 024-525-3780
8:30~17:15
まで（土日・祝日・年末年始は除く）
（医療相談課 社会福祉士 伊藤久美子）

入れ歯（義歯）清掃の必要性

お口の健康教室

前回までの入れ歯の役割に続き、今回は入れ歯の清掃の必要性についてお話します。口の中に入れておく入れ歯（義歯）は、自分の歯と同様に、きちんと清掃が出来ていないと、口の中の細菌やプラーク（菌垢）が付着します。入れ歯の清掃をしないまま口の中に入れておくと、歯肉の腫れや口臭、口内炎の原因となったりします。その他にも、プラークが歯石沈着の足場に

なるため、入れ歯に歯石が付いてしまう、着色してしまうこともあります。バネのある入れ歯の場合、バネの部分の段差に汚れがたまりやすいため、バネをかけておく歯が虫歯や歯周病になる可能性も出てきます。入れ歯も自分の歯と同じように常に清潔に保つことが重要です。毎日のお手入れをきちんと行い、自分の歯・入れ歯ともに上手に付き合うことが噛む機能を維持するうえで大切な要素です。今回は入れ歯のお手入れの方法

などについてお話ししたいと思います。

（歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子）



栄養ひとくちメモ

【パイナップル】

パイナップルは温暖な気候の国や地域でしか育てられない南国の果物で、亜熱帯から熱帯地方で育ちます。フィリピン産などの輸入品が通年出回っており旬を感じにくいですが、沖縄産や石垣島産の国産パイナップルは4月下旬から8月初旬にかけて収穫時期となっています。パイナップルは糖質を分解する働きを

もつビタミンB1や、便通を良くし便秘を改善する働きのある食物繊維を豊富に含んでいます。また、たんぱく質を分解する働きのあるブロメリンという酵素も含まれており、肉料理の下味に利用するとお肉が軟らかくなります。パイナップルはそのまま食べるのもちろんのこと、一口サイズにカットして冷凍することもおすすめです。パイナップルアイスとして食べてもよし、冷たい飲み物に浮かべればさわやかな風味を楽しめま

す。また、パイナップルは菓子類との相性も良いため、刻んでホットケーキや蒸しパンなどの生地に加えると甘酸っぱい味わいに加わり美味しいです。（参考文献 JAおきなわ、Dole HPより）

（栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ）



薬剤科だより

睡眠薬は癖になると心配しながら、どうしても頼ってしまう方も多いのではないのでしょうか。以前からよく使われていた睡眠薬は、ベンゾジアゼピン系睡眠薬か非ベンゾジアゼピン系睡眠薬（ベンゾジアゼピン系に比べ、後から開発されたため「ベンゾジアゼピン系ではない薬」という意味で付けられた）でした。これらの薬には習慣性が知られています。習慣性には、身体的なもの（急にやめると反動が生じて逆に眠れなくなる）と精神的なもの（薬を飲まないと眠れないような気分になる）、耐性（徐々に薬が効かなくなったと感じる）があります。これが、「睡眠薬は飲み始めると癖になる」の正体です。

ベンゾジアゼピン系・非ベンゾジアゼピン系の薬は、緊張やストレスを和らげる・血圧を下げる・睡眠の質を高めるといった売り文句で最近よく機能性表示食品にも使われているGABA（ギャバ）に関連して脳の機能を抑制します。脳の神経活動が抑制されて眠ることはできますが、少々強引な手法となるため自然な眠りとは違ってきます。眠くなってきたなど感じる段階をカットし、レム睡眠でもノンレム睡眠でもない浅い眠りを増やしてしまつたため熟眠も得られにくくなります。その結果、睡眠時間はとれたのにスッキリしないと感じる方もいます。また、筋弛緩作用といって筋肉の緊張を緩ませる効果があるため、高齢者や筋力の衰えている人は服用後にふらついてしまつて転倒してしまつ可能性が高くなります。高齢者が転倒した場合、骨折するリスクが非常に高いため見過ごすことはできない副作用と言えます。

近年、これらの薬に代わつて全く新しい作用の睡眠薬が使われるようになりました。ベルソムラやデエビゴという名前の薬です。この2種類の薬は、覚醒を維持する働きをもつ神経内物質オレキシンをコントロールすることで眠りに導く薬で、服用した結果は自然な眠りに近いとされています。ただし、ベンゾジアゼピン系・非ベンゾジアゼピン系と違い、即効性に乏しいといわれます。人は年齢を重ねると必要な睡眠時間は減少します。

入眠後に2〜3時間しっかり眠ることができれば、日常生活に支障はないとするデータもあります。夜しっかり眠るためにも、日中しっかりと太陽の光を浴び、昼寝はほどほどにしてみましよう。

（薬剤科 薬剤師 兒玉美奈子）

ゆきつりさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

季節分

立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。リハビリ南東北福島では、寒さを吹き飛ばすべく節分のイベントを開催しました。利用者の皆さんには節分の由来を確認した後、段ボールを加工した鬼に向かって、お手玉を投げる慣らしから行いました。その後、職員が鬼の恰好に扮し、利用者様の前にサプライズ登場しましたが反応はいまいち、鬼が「うおー!」と発すると、会場からは驚きと笑いの声上がり始めました。「鬼は外ー!福は内ー!」と大きな掛け声と共に落花生を勢いよく投げつけました。利用者さんたちの夢中に取り組む姿と熱気に鬼はたまらず逃げ出し、コロナウイルスも入り込まない勢いまで感じました。今年も利用者さんたちのおかげで鬼を退治する事ができ、当施設も平和な一年を送ることができそうです。



【新人職員紹介】

厳しい寒さは残るものの、暦の上では春を迎えました。さて、令和4年1月よりリハビリ南東北福島介護部に新しい職員2名が加わり、今回インタビューしました。

- ① 配属部署
- ② 趣味
- ③ 入社して感じる事
- ④ これからの意気込み

【伊藤純子】



これからも新しい職員とともに、より良い生活支援ができるよう職員一同努めて参ります。

【宗形彪我】



- ① 2階入所フロア
- ② 演劇やミュージカルを観るのが好きです。
- ③ 思っていた以上にやる事が多く、大変ですが、知識豊富で技術の優れた先輩の方に色々教えて頂けるので有難いと思っています。
- ④ まだ慣れないことが多く、皆さんに迷惑をかけてしましますが、少しずつ覚えていきます。よろしくお願ひします。

- ① 3階入所フロア
- ② 読書が好きで著者 東川篤哉「謎解きはディナーのあとで」の様なコメディと本格サスペンスを良く読んでいます。
- ③ 利用者様一人一人に寄り添った対応をしており、明るく親切的な職員さんが多いと思いました。
- ④ 介護の現場が初めてですが、一つずつできることを増やして頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

今月のレシピ

豚玉チジミ



混ぜて焼くだけの簡単チジミ。ゴマの香りが香ばしく食欲をそそります

作り方

- ① 豚肉は粗みじん切りにして、塩・こしょうを少々ふる。にらは 5cmの長さに切り、もやしは洗ってザルに上げておく。
- ② ボウルにたね 小粉・片栗粉・水・卵・豚・もやしを混ぜ合わせる。
- ③ ホットプレートにゴマ油をひき、②のたねをスプーンで落とし、直径7~8cmの円形に整える。
- ④ 表面が乾かないうちににらをのせ、乾いてきたらひっくり返し、両面をカリッと焼く。
- ⑤ たれの材料をよく混ぜて添える。

効用

にらにはβカロテンがたくさん含まれています。抗がん作用があります。また、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に効果があります。

材料(10枚分)

- 豚こま肉 80g
- にら 80g
- もやし 100g
- 小麦粉 70g
- 片栗粉 30g
- 水 250cc
- 卵 1/2個
- 塩こしょう 少々
- ゴマ油 適量
- たれ (酢・醤油・ゴマ油・すりごま お好みの量)

南東北 ふくしま vol.134

発行日 令和4年4月1日
 発行 (一財)南東北福島病院
 リハビリ南東北福島
 住所 〒960-2102
 福島市荒井北三丁目1-13
 ☎024-593-5100
 印刷 石井電算印刷株式会社

リハビリ南東北福島 栄養管理課