

歯科医師
妹尾ゆかり
(代々木歯科)



問題点

音を立てる歯ぎしりの場合は、同室で寝ている人が騒音被害に遭うこともあります。

患者さんのお口の中を拝見して「この問題の原因は、歯ぎしりかもしれません」とお話しすると、大半の方が驚かれます。音の出ないものもあるもので、歯ぎしりを自覚している人の割合は、10%ないと言われています。

歯ぎしりの他に強く噛みしめることや、カチカチと歯を鳴らすことを含めて「睡眠時ブラキシズム」という病気と呼んでいます。レム睡眠時(注)

に起こります。

また、起床時に寝覚めが悪かったり、朝から肩こりがあったり、顎が疲れていたり、知覚過敏を起こすことがあり、さらに偏頭痛、頸や目の奥の痛みなどの原因となることもあります。

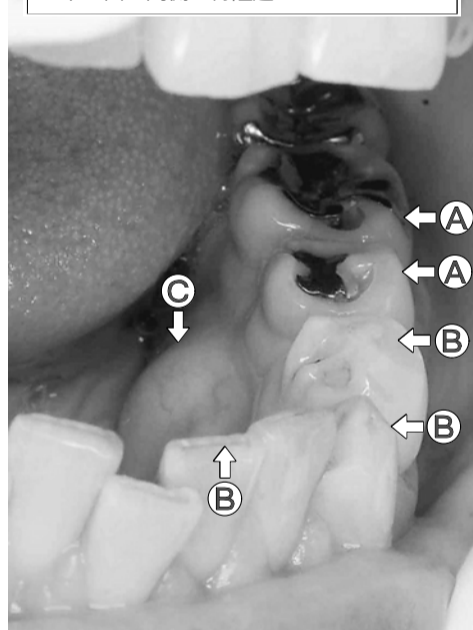
他にも特に硬いものを噛んだわけでもないのに歯や歯の被せ物が削れたり割れたり、詰め物が外れたり、歯の付け根にくぼみができる、歯周病が進行しやすくなる、顎関節症が悪化する可能性がある、など様々な問題があります。

歯ぎしり

あなたの歯を健康で長持ちさせるために
—その5—

ですが、現在原因とされているのは以下のようなものがあります。
①ストレスや心因性によるもの
②習慣性によるもの
③内因性、咬合性によるもの
歯ぎしりの

A 噛む面のすり減り(ディンプル(溝))2つ
B 象牙質露出 3つ
C 下の歯の内側の骨隆起



最大の原因はストレスだという説が現在最有力ですが、精神的・肉体的ストレス以外に脳の中核のストレスを解消するためという話もあります。

治療法

歯科でよく行われる歯ぎしりの治療法は「ナイトガード」(マウスピース/スプリント)です。

夜寝る時に装着することで歯にかかる負担を減らします。値段は歯科医院で作ると、(健康保険が3割負担の場合)大体5千円位です。問題のある被せ物等が入っている場合には、その治療を先にします。

ただ、歯ぎしりの根本的な原因はストレスである可能性が高いので、ス

「痛み」というのは、誰でも経験したことがあると思います。痛みのしくみは、ケガをした時などに生じる機械的刺激、炎症によって発痛物質による化学刺激、お湯や冷たい水に触れたときに感じる温度刺激などがあり、それらが末梢の神経を伝って中枢神経へ刺激がいくことで起きるものなのです。

痛みでも、数日間のものも急性痛、数年続くものを慢性痛とい

います。今回はこの慢性痛に使われる薬についてお話し



痛みの薬について

河本佳子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

くすりの話あれこれ 78

慢性痛には、①痛みのセンサーの近くに長引く炎症や傷があると感じる痛み(侵害受容性疼痛)。

慢性リウマチ、変形性関節症、がん性の痛みなど、②痛みのセンサーから脳へ伝わる回路で障害がおきることによる痛み(神経障害性疼痛)。

③痛みの原因はみられないのに感じる痛み(心因性疼痛)の3つのタイプがあります。

さらに②は、末梢性(帯状疱疹後の神経痛、三叉神経痛、糖尿病性の神経障害など)と中枢性(脳卒中やパーキンソン病に伴う痛みなど)にわけられます。

痛みを抑える薬も3つのタイプにわけられます。(表をご参照ください)Ⅱの薬は新しく発売され、使われている方も増えてきていますが、副作用も多く報告されています。特に多いのは眠くなったり、めまいを感じたりすること、ふらふらと感

じること、とくに高齢者の方は、薬が効きすぎてしまうことがあるので、特に注意が

必要です。眠気やめまいによって、足元がふらついて転んでしまうこともあります。高齢者に限らず眠気やめまいを感じることがあるので、車の運転は控えるようにしましょう。事故につながることもあります。注意することの説明も聞いて安全に使しましょう。

風邪とは違います。
—ワクチンの話—

おおくぼ戸山診療所 星野啓一



今年もインフルエンザのシーズンがやってきました。

外来でワクチンをお勧めしても、「風邪は引かないから」と希望されない方も多く見られます。

しかし、厳密に言いますと、インフルエンザは風邪と違います。

夏場のインフルエンザ

数年前までは、夏場の

一般に風邪症状を起すウイルスは多数あるのですが、インフルエンザはその名のウイルスが原因であり、多くは39度から40度の高熱が一気に出ます。

また、感染力も強力なインフルエンザで、空調の悪い部屋に長時間いるだけでもかかることがあります。このため、特に体力のない高齢者や幼児では命にかかわることもあります。

ワクチンの効果

予防法としては、マスクをする、よく寝て、ピ

発熱にインフルエンザを疑うことはほとんど無かったのですが、今年はまだ蒸し暑い時期から、沖縄ではインフルエンザの流行が報告されています。

鳥などヒト以外の動物の体内で生きているなどの報告もあるようですが、ウイルスがどのよう

に生き残り、年を越すかなどは、まだ良く分かっていないようです。

予防法としては、マスクをする、よく寝て、ピ

しかし、接種後効果が出るまでには2週間から1ヶ月かかるといわれていますので、受験生は追い込みに入る前、なるべく年内での接種をお勧め

します。

Table with 3 columns: 薬のタイプ, 薬名 (保険適応があるもの), 注意すること