【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５年２月１日　Vol.144

［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

顎関節脱臼について

南東北福島病院
口腔外科部長　髙橋　哲

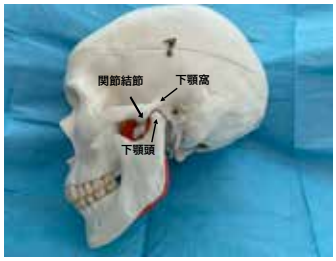
【顎（あご）がはずれるって、どういうこと？】

顎（あご）がはずれるというのはどういうことでしょう。

皆さんの中には大きく口を開けた後あごが閉じなくなったという経験がある方もいらっしゃるかもしれません。また医療現場において、要介護高齢者の顎がはずれた場面に遭遇して対応に困ったことのある方も多いと思います。顎が外れた状態を顎関節脱臼と呼びます。顎関節というのは口を開けた時に耳の前に手を当てて動く関節で、側頭骨と下顎骨の間に形成される関節です（図１）。顎関節脱臼とは顎関節を構成している下顎頭と呼ばれる下顎骨の先端の部分が、顎関節の窪みである側頭骨の下顎窩から逸脱し、もとに戻らなくなった状態です（図２）。通常は前方に脱臼することが多く、関節結節を超えて大きく前方にずれた状態になります。自分で戻せることもあります（不完全脱臼と呼びます）が、自分で戻せない場合を完全脱臼と呼びます。顎関節は左右ありますので、左右どちらか一方で起きるのを片側性脱臼、左右両方同時に起きるのを両側性脱臼と呼びます。顎関節脱臼が発症して比較的短時間なもの（新鮮例）は自力での整復も可能ですが、通常は医療関係者（医師や歯科医師）が徒手的に整復をします（後述）。脱臼した状態が３～４週間以上ものを陳旧性脱臼といいます。陳旧性脱臼になると自分で戻すことは不可能で、また徒手的な整復も困難となります。また脱臼を起こしやすい人もいます。ひどい場合はあくびをするたびに顎が外れる、歯科治療のたびに顎が外れることもあります。このように顎関節脱臼の繰り返しを習慣性顎関節脱臼といいます。顎関節脱臼がクセになり自身で戻すことを続けていると、次第に戻すことができなくなるおそれがあります。

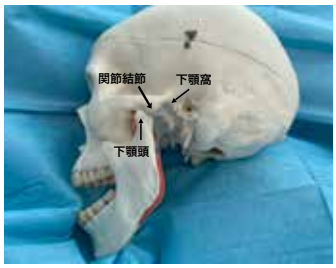
顎関節脱臼が起きると両耳の前に大きな窪みができ、口を閉じることができず口が開いたままになり、唾液がダラダラと流れて（流涎と言います）、食事摂取も困難となります。また上手く発音ができなくなりとても苦しいですし、顎関節やその周囲組織を痛めてしまうため強い痛みを伴う場合も多いです。

図１：正常な顎関節



顎関節は下顎骨の下顎頭、側頭骨の下顎窩からなる。

図２：顎関節（前方）脱臼の状態



下顎頭が下顎窩から逸脱し、前方の関節結節よりさらに前方にある。

図３：顎関節脱臼の徒手的整復（ヒポクラテス法）

【顎関節脱臼の治療は？】

顎関節脱臼では痛みと機能障害が持続するので、できるだけ早く治療し、一定期間開口制限をすることが必要です。新鮮例では外れた顎を徒手的に戻し、口を大きく開けないように「オトガイ帽」という帽子のようなものを用いて開口を数日間制限します。顎椎固定

（２ページ目に続く）

顎関節脱臼の原因としては限度を超えた大あくび、歯科治療時の大開口でも誘発されます。高齢者の場合、下顎窩が平らになり、接する下顎頭が扁平化し、関節円板が薄くなり、関節包や靭帯、付着する筋が弛緩します。その上に脳血管障害やパーキンソン症候群があったり複数の向精神薬の服用があることで顎関節脱臼が誘発されると考えられています。

今月のなかみ

▼２面＝医療相談課より、健診センターより
▼３面＝お口の健康教室「口腔ケアのポイント②」、栄養ひと口メモ「カカオ」、薬剤科だより
▼４面＝ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「つぶあん蒸しケーキ」

（1ページ目から続く）

用のカラーが有効な場合もあります。代表的な徒手的整復法は、ヒポクラテス法と呼ばれ、術者が患者の前に立ち、両手の親指を下顎の後方臼歯部において、下顎を下方に押し下げ、そのまま後方に誘導します（図3）。この方法は紀元前5世紀にギリシアの医師ヒポクラテスが考案した方法で当時の医学書にその記述が残されています。紀元前から顎関節脱臼の治療法が示されているというのはとても驚きです。習慣性脱臼の場合にはそれぞれの原因に応じた治療を行います。たとえば向精神薬などの内服薬が誘発因子であれば、薬剤の変更や減量を処方医に相談します。陳旧性脱臼では徒手的整復が難しく手術が必要な場合もあります。また習慣性顎関節脱臼の再発目的で手術を行う場合もあります。最近は寝たきりの高齢者の顎関節脱臼が増加し、対応に苦慮する場合も少なくありません。また寝たきりの高齢者で歯がなく、義歯も入れていないと脱臼状態がわからず長期間放置されていることもあります。脱臼を疑う場合にはぜひ口腔外科に相談していただければと思います。

【まとめ】

顎関節脱臼が起きると口が閉じなくなり、顎関節の痛みと機能障害が生じるのでできるだけ早い対応が必要です。治療としては徒手的な整復（ヒポクラテス法）が一般的です。陳旧例や習慣性脱臼では手術が必要となることもあるので早めに口腔外科に相談してみてください。

運転免許証の自主返納を考えてみませんか？

医療相談課より

全国的に、高齢運転者による重大な事故が多発しています。先日も福島市で高齢運転者による死亡事故が発生し、大きな話題となり、高齢者の運転に対しての関心がさらに高まったのではないでしょうか。

高齢者運転者の皆様、少しでも思い当たる事はありませんか？

・最近、運転に不安を感じるようになった

・物をなくすようになった

・もの忘れが激しくなった

・体力の衰えを感じるようになった（目や耳が悪くなった）

・標識を見落としてしまった（歩行者の発見が遅れてしまった）

・交通事故を起こしそうになった（事故を起こしてしまった）

思い当たるものがあれば、この機会に運転免許証を返納して、ドライバーを卒業しませんか？

福島県では、「運転卒業サポート」事業を行っております。有効期限のある運転免許証を自主返納すると、運転経歴証明書を申請できます。身分証明書にもなりますし、公共交通機関の割引や各種サービスを受ける際に提示を求められる事が多くあるので、申請されることをおすすめします。

自主返納の手続き、運転経歴証明書の申請は、免許センターか最寄りの警察署で受け付けていますので、ご相談ください。

（医療相談課　社会福祉士　竹村亜貴子）

日帰り人間ドックのご案内

健診センターより

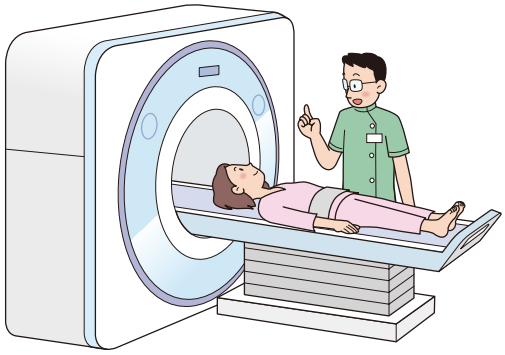
健診センターでは、生活習慣病をはじめ、あらゆる病気の早期発見・早期治療を実現するために「日帰り人間ドック」をお勧めしております。所要時間も午前中のみとなっておりますので、お気軽に受診することができます。

当院で実施している人間ドックの検査項目は次の通りです。・身体測定・視力聴力検査・採血・採尿・血圧測定・心電図検査・胸部レントゲン・肺機能・胃内視鏡検査または胃透視検査・便潜血検査・腹部超音波検査・眼底眼圧測定。また、採血と採尿検査にはさらに詳しい項目があり、肝機能検査・腎機能検査・膵機能検査・糖尿病検査・脂質検査・貧血検査・血清検査・腫瘍マーカーなど様々な検査が含まれております。

人間ドックに加え、オプションで心臓超音波検査・頚動脈超音波検査・PWV／ABI検査を行う「動脈硬化セット」・頭の検査の「脳検診」その他胸部と腹部のCT検査などを行う方も多く、お勧めの検査となっております。

冬期は比較的予約が取りやすい時期となっております。ぜひこの機会に人間ドックを受けてご自身の体の健康状態を把握してみてはいかがでしょうか。

パンフレットの取り寄せ・お問い合わせ・お申し込みは当院健診センターまでご連絡ください。（TEL：024-593-6257）



口腔ケアのポイント②

お口の健康教室

前回は自分で行う口腔ケア（セルフケア）のポイントについてお伝えしました。今回は歯ブラシ以外のケア用品を使用する際のポイントをお伝えします。

【糸ようじ、デンタルフロス】

隣接面と呼ばれる、歯と歯の側面が接しているところはデンタルフロスを使用しましょう。フロスを通す際には力をかけすぎないように歯の側面をこするようにしてゆっくり通します。一気に通そうとすると歯肉を傷つけることがあるため注意が必要です。

歯並びが気になるところは特に使用をお勧めします。

【歯間ブラシ】

歯と歯の間が空いている場所には歯間ブラシを通しましょう。ただ通すのではなく、歯の側面を磨くイメージで小さくこすりながら数回出し入れを行って下さい。

全体を歯ブラシで磨いた後に歯磨剤（歯磨き粉）を付けずに使用しましょう。

最後のうがいは1～2回を目安に行います。歯磨き粉の有効成分を残留させるためです。

他にも舌ブラシやワンタフトブラシなど様々なケア用品があります。自分の口腔内に合ったケア用品の選択と使用方法を知り、口腔内の健康を維持しましょう。

（歯科口腔外科　歯科衛生士　佐藤奈津子）

栄養ひとくちメモ

【カカオ】

カカオ豆は西アフリカ、東南アジア、中南米などで栽培されるカカオの木の種子です。チョコレートやココアはともにカカオ豆からつくられたもので、チョコレートは焙煎してすりつぶしたカカオ豆に砂糖や香料を加えて固形にしたもの、ココアは脂肪分を絞ってパウダー状にしたものです。

カカオには動脈硬化予防や抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。

さらには、鉄、亜鉛、マグネシウム、銅などのミネラルが豊富に含まれていて、鉄は貧血、亜鉛は味覚異常、マグネシウムは動脈硬化などの予防に効果を発揮します。また、カカオに含まれているテオブロミンは、精神のリラックスや集中力を促進させる働きをもっています。

健康効果のあるカカオですがチョコレートやココアの食べ過ぎは肥満や糖尿病につながるおそれがあります。健康効果を求めるならココア1日1杯、ビターチョコレート1日1～2片程度（5～10g）で十分と考えられています。

（参考文献：日本チョコレート・ココア協会HP）

（栄養管理課　管理栄養士　佐藤あゆみ）

薬剤科だより

薬の飲み方で多いのは、食後や寝る前などの服薬時間を決めて、規則正しく薬を飲むことで病気の症状を抑えるといった飲み方です。一方で頓服は、症状が出たときあるいは症状が出そうなときに薬を飲むことを指します。この頓服について、少し詳しくお話をしたいと思います。

この頓服で注意しなくてはいけないのは、服用する人自身が症状に応じて飲むという点、そして服用するタイミングも決めなくてはいけない点です。どのくらいの症状で、いつ飲むべきなのか？1日に何回まで飲めるのか？次に飲むまでどのくらいの間隔を空ければ良いのか？これらは薬によって異なりますし、服用する人自身の症状や状態によっても異なります。薬をもらうときにしっかりと医師や薬剤師に確認することが重要になります。

頓服薬の中でも狭心症や喘息の発作を抑える薬には特殊な使い方をするものが多いので、事前にその使い方を確認することが大切です。例えば薬と一緒にイラスト付きの説明書を保管しておくのもいいかもしれません。そして服用する人自身だけではなく、家族にも使い方を理解してもらい、薬を保管しておく場所を知ってもらうようにすることも大切です。いざ、という時に助けてもらえ、大変心強いです。

また、ずいぶんと前に頓服薬として処方してもらった薬を使うのは控えた方がいいかもしれません。症状が同じように思えても、実際は異なる病気だったということはよくあることですし、もしかしたら薬の使用期限が切れてしまっているかもしれません。また頓服薬の使用方法を勘違いしていることもよくあります。頭痛の薬として処方してもらっているのに、腹痛の薬と勘違いして飲んでいたなんて話も珍しくありません。

薬は症状にあわせて正しい量を正しくタイミングで飲むことは、薬の正しい使い方として最も重要なことのひとつです。わからないことがあればそのままにせず、医師や薬剤師に遠慮なく聞いてください。

ゆきうさぎ通信

発行 リハビリ南東北福島

クリスマス会

今年もリハビリ南東北福島にクリスマスがやってきました！

施設内はクリスマスツリーやリースなど彩り豊かな装飾が施され、利用者の皆様も普段と違う雰囲気に自然と笑みがこぼれていました。

クリスマス会は各階ごとに様々な催しが行われ、中でも手品が得意な利用者様によるマジックショーはとても好評で、素晴らしい漫談や手品に「すごい！どうなっているの？」と驚きの声や歓声が上がっていました。

クリスマス会ではサンタクロースとの写真撮影会も行われました。利用者様は、サンタの帽子や飾り等好きな物を選んで、思い思いのポーズで写真撮影を行っていました。

また、今年もサンタさんから美味しいクリスマスケーキがプレゼントされ、会話を楽しみながら甘いケーキに舌鼓を打っていました。

年明けにも楽しい催しを準備しておりますので、皆様とともに素晴らしい時間を過ごせることを職員一同心より楽しみにしています。

コキアの箒作り

リハビリ南東北福島では、夏のベランダ園芸で育てたコキア（ほうき草）で、ミニ箒作りを行いました。

まずは枯れたコキアの細かい葉っぱを取り除き、好みの長さや形にハサミで整えます。次に、好きな色のリボンや紐を使って枝を束ねて持ち手の部分を作りました。

今回が初めての取り組みだった為、職員も手探りでしたが、利用者様もアイディアを出して下さり「久しぶりに自分で考えて、好きなように遊ばせて頂いて楽しかった」「ちょっと失敗したけど、天井のほこり取りに良さそうなのが出来た」と様々な感想を頂きました。

分からない事があると、ついついインターネット等に頼ってしまいがちですが、自分達で考えながら作る事も、失敗作をどう使うかを考える事も楽しい事だと改めて感じました。

使うのがもったいないくらい可愛らしいミニ箒ですが、掃除にも活躍しそうです。

来年はもう少し数を増やして、色んな箒を作ってみたいと思います。

今月のレシピ

つぶあん蒸しケーキ

ふんわりした蒸しケーキ♪
あずきのほんのりした甘さが
どこかなつかしい味わいです

材料（1人分）

- ホットケーキミックス……20 g
- ゆであずき缶…大さじ 1/2
- 無塩バター……8 g
- 砂糖……6 g
- 卵……1/5 個
- 牛乳……6 g

作り方

①ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状に練る。
砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ、溶きほぐした卵を2～3回に分けて加え、よく混ぜる。
ホットケーキミックスを加えてゴムべらで混ぜ、牛乳とあずきを加えてさらに混ぜる。
②カップに生地を流し入れ、蒸気の上がった蒸し器に並べ、強めの中火で約15分蒸す。

効用

あずきの外皮に含まれるサポニンには、便秘を改善し、コレステロールや中性脂肪を低くする作用があります。

リハビリ南東北福島　栄養管理課

南東北ふくしま vol.144

発行日　令和5年2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