

今月の健康ナビQ&A

あごの痛み

今月号の痛みの相談は30代の女性から。「物を食べるときに顎関節の周辺が痛い」というものだ。はたして、この痛みにはどのような対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q 物を食べるときにあごの関節周囲が

痛みます。口腔外科では顎関節症という診断を受けたのですが、これはどういった症状なのでしょうか。

A 顎関節症の主な症状は「あごが痛い」

「あごが鳴る」「口が開けづらい」などで、あごや咀嚼筋（咀嚼運動に関わる筋群の総称）などが痛くなる慢性疾患のことです。「関節症」という言葉のニュアンスや、口を開閉するときにクリック音が生じたりすることから、骨や関節の異常だと思われがちですが、実際にはあごを動かす筋肉のこわばりが原因であると私は考えています。クリック音についても、骨や関節ではなく、こわばった軟部組織（筋肉）が擦れ合う際に生じる音だと考えれば、臨床的にも納得がい



きます。現に骨や関節の異常であれば、高齢者がこの症状になりやすいはずなのに、顎関節症になるのはほとんどが若い女性です。どういった原因で顎関節症になるのでしょうか。

A ストレスの蓄積が原因で、寝ている間に歯を食いしばったり、歯ぎしりをしたりしているうちに咀嚼筋がこわばり、顎関節症になってしまうことがあります。そのため、仕事などでストレスを抱えている人、日常生活で緊張しやすい人などがこの症状になりやすいと思われれます。最初のう

ちは痛みをとまわらないのですが、症状が悪化する、「痛くて口を開閉できない」という状態になってしまったので要注意です。どうすれば痛みを抑えることができますでしょうか。

A 口腔外科では、マウスピースを処方し関節への負担を軽減するのが標準的な処置のようです。しかし、それでは筋肉のこわば

りを解消できないので、根本的な治療にはつながりません。咀嚼筋は表層にある薄い筋肉なので、こわばっている部位を集中的に緩めれば、早い段階で痛みを緩和することが可能です。筋肉専門の治療院に行けば、1回の施術で疼痛緩和効果を期待できます。また、セルフマッサージができる部位なので、咀嚼筋の周囲をグリグリと指圧するのにも効果的です。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012

東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276

<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>