

健康教室

協力：土浦市医師会・土浦市歯科医師会

「元気なのに、なぜ通院？」見えない敵と付き合う方法

桂 善也 先生
（つちうら糖尿病内科クリニック）

「どこも痛くないし元気なのに、なんで毎月病院に行かなきゃいけないの？」
「ちゃんと薬を飲んでいるのに、すっきり完治しないなんておかしい！」

糖尿病や高血圧、脂質異常症の治療を続けていると、ふとこんなモヤモヤが頭をよぎりませんか？自覚症状はゼロなのに、毎月の通院でお金はかかるし、大好きな唐揚げや甘いものまで制限される。正直、「やってられないな」と感じるのも当然だと思います。「体調もいいし、もう行くのをやめちゃおう」と治療を中断してしまう方が多いのも事実です。また、健康診断で異常を指摘されても、「具合は悪くないから、まあいいか」と医療機関を受診しない方もおられます。

でも、この「症状がない」ことこそが一番のクセモノです。これらの病気は、私たちが自覚できないほど静かに、でも確実に、体の中の血管を傷つけていきます。そして、何年にもわたって積もり積もったツケはある日突然、脳梗塞や心筋梗塞といった「笑えない大ごと」として、その姿を現します。そうなってから「あのとき続けていれば……」と後悔しても、時間を巻き戻すことはできません。

これらの病気の治療は、風邪のように「完全に治して終わり！」というものではありません。今の医学では根治できないのです。けれど、良い状態をキープするためのコントロールは可能です。終わりがないと不満でしょうが、上手にコントロールさえできていれば、健康な人と変わらない健康寿命を手に入れることができるのです。

毎日の生活の調整や通院は、未来の自分への「最高の投資」です。「ちょっと面倒くさくなってきたな」「ぶっちゃけ、もっと食べたい！」なんて愚痴もあるでしょう。理不尽なモヤモヤに負けそうになったときは、思い出してください。今この瞬間のちょっとした頑張りが、10年後、20年後、そしてその先の、あなたとあなたの大切な家族の笑顔を確実に守ってくれるのだということを。

顎関節症とは

佐藤 昌 先生
（土浦協同病院）

顎関節症とは、あごの関節やその周囲の筋肉に異常が生じ、痛みや機能障害を引き起こす病気です。20～40歳代の女性に多くみられますが、年齢や性別を問わず誰にでも発症する可能性があります。

主な症状として、口を開けるとあごが痛む、口が開きにくい、口の開閉時に「カクカク」「ジャリジャリ」といった音がすることが挙げられます。

原因は一つではなく、歯ぎしりや食いしばり、頬杖、片側だけで噛む習慣、精神的ストレス、外傷など、さまざまな要因が複雑に関与して発症すると考えられています。

多くの場合、顎関節症は重篤な病気ではなく、適切な治療や生活習慣の改善によって症状の軽減が期待できます。治療の基本は、あごへの負担を減らすことです。硬い食べ物を避ける、口を大きく開けすぎない、あごを安静に保つことに加え、ストレッチや開口訓練を行います。症状に応じて消炎鎮痛薬の内服やマウスピース（スプリント）療法を行うこともあります。

日頃から、上下の歯を不要に接触させ続けないことや、食いしばりを意識して減らすことが予防や再発防止につながります。

あごの痛みや口の開けにくさが続く場合は、早めに歯科口腔外科や歯科医院を受診し、適切な診断と治療を受けることをお勧めします。早期に対応することで、症状の悪化を防ぎ、日常生活への影響を少なくすることができます。