

平成 16年 3月 1日 : 第 43号

まだ まだ コラム祭

今年も早 2 ヶ月がすぎました。いろいろな分野のお話をお話を中心にとまとめています。

望ぶしに始まり、にいや歯科の新谷先生には子供の歯のけがを、市民病院の大畠先生には頭痛について書いていただきました。トリは私めが腰痛について少し長く書かせていただきました。春眠に負けずに読んで下さい。

山下整形外科医院 山下 雅樹

ぼくのライブショー

大野内科 小笠原 望

年の暮れに中村の小さなスナックで、20名あまりの観客を相手のライブショーが開かれた。中学校の友人とぶらりと立ち寄ったら、マスターからチラシを渡された。それが、同世代のフォークソングを歌う豊田勇造さんのショーの二日前。妻と妻の友人と三人で出かけた。いつもの場所の机を一つ片付けてステージにして、全員がかぶりつきのような具合に座るようになっていた。

開演の前にちょっと一杯、途中休憩に一杯とやりながら、メッセージ性の強い歌を聴いた。途中で絃が切れるハプニング、絃を換えるまでをそのままテンションを落さないように手拍子でつなぐのもプロの技だった。マイクなしの生の声に、生のギター。ギターの音が素敵だった。津軽三味線の撥さばきのような、激しい指の動きからの音の迫力は表現しがたい素晴らしいものだった。

大きな不器用な紙箱に入れる入場料と、ドリンク500円、つまみ300円のコンサート。二時間が別の空間にいるようだった。やっぱり生(なま)がよい。わたしたちの暮らしや言葉そのものが何か汚れているように思う時間だった。

毎日の診察室に、すこしばかりでもあんなライブショーのようなエンターテインメントの世界があればいいなあと思った。今年はそうだ、ライブ感覚を大事にして目の前の患者さんの魂を揺さぶるような外来診療をめざそう。言葉を磨こう、間合いを大事にしよう、声の丸さを大切にしよう。「患者さま」なんて背筋がぞっとする言葉なんか使わずに思い切り診療室で患者さんのところを抱きしめてゆこう。

ぼくはぼくのライブショー、そう、プロ感覚の技を惜しみなく患者さんにご披露してゆこう。豊田勇造さんの生(なま)をすぐそばで聴いて、ぼくはそう決心した。

子供の歯のけが 歯の破折や脱臼について

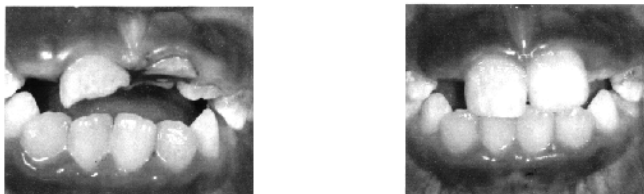
ころんだり、自転車などでこけた拍子に、歯の一部が折れたり、グラグラになったり、そっくり抜けてしまったりする事があります。大人もそんな目に遭うことがありますが、やはり子供達に多い事故の一つです。こんな場合に遭ったら、大急ぎで折れた歯、抜けた歯を捜して、その歯を持って一刻も早く歯科医院へ行って下さい。

折れた歯はつなぐ事が出来ますし、抜けた歯ももう一度生かせるチャンスがあるからです。ともかく、一刻も早く、そして抜けた歯は乾燥させないように牛乳の中に入れて、というのが成功の為の条件です。

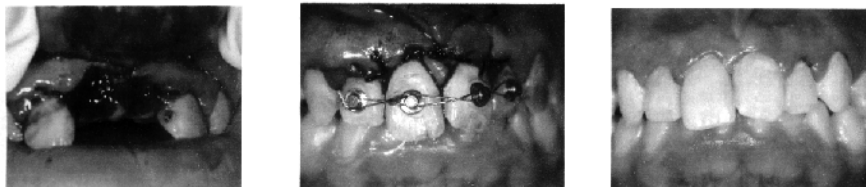
年齢別の歯のけがの特徴

- ・乳児期（よちよち歩き）
歩行が不安定で転倒し易く、周りにある物を口に入れたがりますので、つきさしたり、ぶついたりします。
- ・幼児期～学童期
夢中で遊んで高い所から落ちたり、友達同士でぶつかって前歯を打ったり、唇を切ったりします。
- ・小学校中学年～高学年
自転車でこけたり、誤って転倒したり、急に飛び出での事故が多くなります。
- ・中学生～高校生
スポーツをしていてこけたり、相手と強く接触し、口や歯のけが、顎の骨の骨折などを起こします。マウスガードの装着により、事故を防ぐ事が出来ます。

自転車でこけて歯が折れてしまいました



スポーツ中に転倒して、歯がすっぽり抜けてしまいました



再植の成功の為に必要な事

抜けてから元に戻すまでの時間は短いほど良いー出来たら30分以内
抜けた歯は牛乳に浸し、乾燥を防ぐ
歯の根を触らない、口の中に出ている部分を持つ

人生80年時代と言われる今、事故の際子供達の長い生涯使われる大切な歯を残せるか否かは、身近にいる人の判断が大きく左右します。かけがえのない歯や口の健康を願っています。

参考文献：「こどもの歯のけがが口のけが相談室」
中村社綱著（医師薬出版）

にいや歯科医院 新谷 泰司

「病院」と「診療所」はどう違う？

診察室から

多くの人は、医療機関に受診することを「病院」にかかる」といいま。しかし医療機関は、すべてが病院」ではありません。医療法という法律では、医療機関は「病院」と「診療所」の二つに分けられています。20人以上の入院設備をもつものを「病院」、19人以下か入院設備をもたないものを「診療所」といいます。

全国には、約9千施設の病院があり、約160万人の人が働いています。一方、診療所は約9万5千施設あり、約60万人の人が働いています。

頭痛について

今回は頭痛について述べたいと思います。

頭痛は誰もが経験したことのあるありふれた症状です。多くの場合、発熱や二日酔いなどに伴う一時的なものですが、中にはこれといった原因もないのに、年に何回も頭痛を経験する「頭痛持ち」の方がおられます。こういった「頭痛持ち」の頭痛は慢性頭痛という病気と考えられています。一方で脳などの病気で起こる症候性頭痛があり、これは放置すると命にかかわる場合もできます。

ここでは頭痛について簡単に述べてみたいと思います。

1 慢性頭痛

慢性頭痛は大きく分けて3タイプに別れます。

(1) 片頭痛

片頭痛は女性に多く家族の方にも頭痛持ちがおられることがあります。典型的な症状は頭痛の前に眼の周りに光が飛び、その後、主にこめかみの周辺からズキンズキンする拍動性の頭痛が、数時間から数日続きます。原因は頭の血管が拡張されるためです。

(2) 緊張型頭痛

あまり男女差はなく、後頭部から首筋にかけて重苦しく締め付けられるような頭痛が、ほぼ毎日のように続きます。首や肩のこりを伴うことが多く、肩、首の筋肉や神経の緊張が原因です。

(3) 群発頭痛

男性に多いが起こるのはまれです。いつも決まった片側の眼の奥をえぐられるような激しい痛みが続き、1～2ヶ月連日発作があり痛みのある眼周辺の発赤や発汗を伴うことがあります。原因は眼のうしろの血管の拡張によるものです。

慢性頭痛には、このうちの片頭痛と緊張型頭痛が交互に現れる混合型頭痛の方もおられます。この中で、お風呂に入った時によくなる頭痛は緊張型頭痛の方で、これは筋肉がほぐれるためですが、片頭痛のほうは温まったために血管がさらに拡張され、余計に頭痛が強くなります。

2 症候性頭痛

脳などの病気で起こる危ない頭痛に関して次に述べます。

(1) クモ膜下出血

かなづちで殴られたような激しい頭痛が突然起こります。時には、意識を失うこともあり、原因は脳の動脈にできた動脈瘤や動静脈奇形の破裂によるものです。出血量によっては歩いて外来に来られる方もいますが、突然起きた今までにない頭痛は要注意です。

(2) 脳腫瘍

徐々にひどくなる頭痛で、典型的には早朝に頭痛で目がさめます。脳の圧迫により麻痺などの症状が現れることもあります。

(3) 慢性硬膜下血腫

お年寄りが頭を打って1～2ヶ月して徐々に進行してきます。ぼけ症状や歩行障害、麻痺を伴うこともあります。

慢性頭痛のうち片頭痛に関しては、最近よく効く薬がでています。いつもの頭痛と我慢せず、医療機関を受診して症状をやわらげてはいかがでしょうか。また、前途の症候性頭痛に関しては早めに医療機関で受診してください。

腰イテテッ！

山下整形外科医院 山下 雅樹

人間の骨は、40才ぐらいで完成するそうです。私は、もう完成してしまった。………
60才以上の方は、「年齢 - 15」でその数値が、体重より少ないと、約60%の方が骨粗鬆症になるといわれています。骨粗鬆症では腰痛が初発になる場合が、少なくありません。

今日は、腰痛と上手につきあう方法を少しのべさせていただきます。

腰痛は、二足歩行（安定のためには三足歩行のはず）をしている人間にとっては、さげられない宿命でしょう。

腰痛の原因として、姿勢の悪さや、お腹や背中筋力の低下があります。大事な事は、腰に負担をかけないことです。

朝おきるときの腰痛ありは、変形性脊椎症（へんけいせいせきついしょう…椎間板の老化が主です）でよくみられます。布団の中で十分のびをし、準備運動をしてから、起きるのがよいでしょう。

顔を洗う時は、前かがみにならないように注意しましょう。西部劇のガンマンになった気分で、10～20cmくらいの高さの台に片足をのせるのがよいでしょう。朝からウイスキー、プリーズ！はダメですヨ。

物を持ち上げる時は、前かけをしていると思い、床に膝をつき、物を体に密着させて、背中をのばしたまま持ち上げましょう。

寝る時は、膝の下に布団等を入れ、腰を軽く曲げるようにするとよいでしょう。枕は、高すぎるのはよくありません。又、マットはやや硬めのものがよいでしょう。腰の片方が痛い時は、痛い側を上にして、エビのように丸くなる側臥位が、痛みが緩和することがあります。

ある程度痛みがおさまれば、腰痛体操、ウォーキングも効果的です。簡単にできる体操としては、普通に歩き、片足のバランスを時おり、加えるとよいでしょう。左右それぞれ、片足で立って、8秒バランスよくフラミンゴができれば上出来。片脚立位ができないと歩行はなかなか難しいものです。

これを屋外でするのなら、靴にも注意を払いましょう。

軽くて、柔らかく、反発力があって、安定していて、足の前・中・後で役割をうまくはっきできる靴がよいそうです。

今後は靴に注目です。足のつかれをとるには厚手のくつ下が効果的ですヨ。

腰痛は、心因性のものもあります。男性更年期障害度・自己評価テストの質問事項の項目にも「頭痛・腰痛・肩こり・関連部痛」という項目があります。おちこんで、うつっぽい？腰が痛い？と思ったら、シエスタ（昼寝）をどうぞ。最高の休養です。落ち込んだ時の朝の食卓には、イチゴがイチパン。決め手はビタミンCです。ビタミンCは抗ストレスビタミンと言われるほどです。

腰部脊柱管狭窄症（ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう）手術創部の時を経た痛み、中枢性の痛み（頭痛と思ってよいでしょう）に最近SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再とり込み障害薬）が効果があるそうです。

精神的にまいって、おこる腰痛もあります。又、痛みでめいってしまって、軽いうつ状態に陥ってしまうこともあります。先日、当地で公演していただいた関谷先生による「うつ病の自己チェック・テスト」を下記に載せておきます。不安な方は、専門外来を受診しましょう。

うつ病の自己チェック・テスト（初台関谷クリニック式）

最近一ヶ月間で思い当たる番号に をつけて下さい

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 気分が憂うつで、沈みがちである | 9 夜よく眠れないし、朝方の気分が悪い |
| 2 不安感やイライラ感がつよい | 10 以前は好きだった趣味や運動などに興味が無い |
| 3 理由もなく悲しく、泣きたくることがある | 11 性欲は低下し、異性に興味がもてない |
| 4 将来に希望がなく、今の生活に不満だ | 12 食欲は低下し、体重は減少した |
| 5 自分がいないほうが皆のためになる | 13 下痢や便秘が続いている |
| 6 考えがまとまらなく、頭がさえない | 14 倦怠感、不眠や頭痛などの身体症状がある |
| 7 何かしようとしても気がない | 15 諸検査を受けても、特に異常はなかった |
| 8 人と会ったり、話をするのが面倒になる | |

判定法 の数 = 0～3：正常範囲 4～7：境界
8～10：うつ病疑い 11～15：うつ病

参考文献 「うつ」の考え方、治し方が新しくなった！
関谷 透著（主婦の友社）