

# 頸関節症ってどんな病気？

口を開けたり、閉じたりするための関節に痛みを生じたり、口を開閉するときに音が鳴ったり、口を開けられなくなったりするなどの症状を「**頸関節症**」がくかんせつしょうと呼びます。

## 頸関節症の3大症状

### ①頸関節の痛み

口を開けるとき・ものを噛むとき



### ②開口不全

口が開きにくい

- ⇒ 関節円板が下顎頭にひっかかっている
- ⇒ 痛みのために開きにくいことも



### ③頸関節雑音

アゴの関節からカクカクと音がする

- ⇒ 関節円板がズれていることが多い



## 頸関節症が原因の不快な症状



首や肩の痛みとコリ

めまい

頭痛

アゴのゆがみ  
顔のゆがみ  
アゴの変形

飲み込みづらい

開口運動障害

話しづらい

噛み合わせのズレ

難聴

不眠症・睡眠障害

口が渴く  
のどの違和感



耳痛・耳鳴り

……など

上記症状は頸関節症以外の病気が原因の場合もあります。  
異常を感じたら、すぐに医師の診断を受けるようにしましょう。

# 頸関節症の原因

頸関節症の原因はひとつではなく、複合的な要因により頸関節や筋肉の耐久限界を超えたときに発症します。

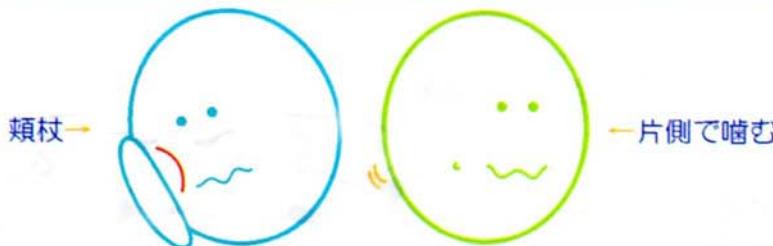
## ①くいしばり、歯ぎしり

アゴ周辺に無理な強い力が加わり、関節や周囲の筋肉を傷めます。



歯ぎしりをしていても音がしないことが多いため気づきにくいですが、実は多くの人が歯ぎしりをしています。また「くいしばり」は、眠りの浅い時や、日中無意識にしていることもあります。

## ②片側で噛む癖、頬杖や姿勢などの癖



## ③噛み合わせの悪さ、不適合な冠・入れ歯

歯が欠けていたり、かぶせた金属やプラスチックが壊れたりして噛み合わせが悪くなり、慢性内在性外傷（咬合・咬交異常）を引き起こすことによって症状が現れます。

## ④精神的ストレス

精神的、心因的なストレス、うつ、不安などが関与します。

そしゃく筋（噛むための筋肉）がイライラや不安などのストレスが原因で緊張し、頸関節に負担がかかります。



## ⑤その他

- スポーツや事故などによって、アゴを強打したり、異常に硬い食べ物を強い力で噛んでしまったときなど。
- 頸関節症になりやすい病気として、次のようなものが挙げられます。

- リウマチ
- 耳下腺炎
- 多発性関節炎
- 筋繊維症
- うつ病
- 自律神経失調症
- 不眠症（睡眠障害）……など



# 顎関節症のタイプは

## ①筋肉の障害により起こるタイプ

最も多いタイプで、下アゴを動かしている筋肉や首、肩の筋肉の痛み・不快感を感じます。



このあたりが原因

## ②関節内部の障害により起こるタイプ

顎関節の内部で捻挫したような状態が生じていたり、クッションである関節円板がズレるなどしています。



これが正しい関節円板の位置だとすると……

上アゴの骨に当って  
痛い。前にズレて音が  
鳴る

## ③骨の変形により起こるタイプ

主に下アゴが変形し、周囲の炎症をともなって痛みや雑音を生じます。

# 顎関節症の治療方法

顎関節症の治療に先立って問診、視診、筋肉などの状態、骨や内部組織、アゴの動き、精神・心理的状態などについて調べる場合があります。

その結果、どの部分にどんな問題があるかによって治療法が選択されます。

## スプリント療法

顎関節症の治療で、一般的に行われているものです。

スプリントと呼ばれる噛み合わせを調整できる取り外し可能な装置を入れて、アゴの負担軽減をします。

スプリントは形や大きさも症状にもよって異なり、様々な種類が用いられます。大きく分けると、取り外し型や装着型、金具を用いるタイプなどに分けられるでしょう。また素材も様々で樹脂製、金属製、ミニスプリント、組み合わせ型などがあります。

人に異常な噛み合わせがあると、アゴや頸椎にねじれるような力が発生し、それが全身的あるいは精神的症状として現れます。

この噛み合わせをスプリントにより調節することによって、体の姿勢を正し、色々な症状を改善しようとする治療法です。

頭痛、肩コリ、夜尿症、筋無力症、側わん症、不眠、喘息、アトピー性皮膚炎、自律神経失調症などに効果があると報告されています。

## 薬物療法

消炎鎮痛剤の投与、筋弛緩剤の投与等、必要に応じて薬を投与し、痛みを除去します。

## 関節腔内洗浄

関節腔内に針を刺して、発痛物質などを洗い流す治療をすることあります。



## 外科手術

症状が重度の場合、関節鏡手術により、癒着部分をはがしたりして関節円板の動きを良くして痛みをとる手術を行います。

## 理学療法、その他

患部のマッサージ、ストレッチ温熱療法、超音波低周波マッサージなどの理学療法を行います。

ストレスや性格、精神・心理的な要素が重要視される場合も多くあり、神経科などで治療する場合もあります。

噛み合わせの悪さや不適合な冠・入れ歯については、症状がある程度落ち着いてから治療を検討します。

# 症状改善はセルフケアが大切

症状改善の第一歩はセルフケアです。関節や筋に痛みがある場合は、なによりもまず安静にすることが大切です。

アゴの使用を最小限に抑え、状態を悪化させるようなことをしないで、自然に良くなるのを待ちます。安静にするだけで症状はすいぶん緩和されます。

## ガムは禁止

チューインガムは、顎関節や筋肉を酷使させ、疲労や微小外傷が痛みの原因になることもあります。

## 柔らかい食事をとる

特に避けなければいけないのは、噛みごたえのある肉や生野菜、前歯で噛みきらなければならない硬いものなどです。ほかにも長く噛まなければならないものも避けなければいけません。

おかゆ、うどん、スープ、柔らかい煮物、ヨーグルト等、ほとんど噛まないで済む食べ物は顎関節と筋肉に負担をかけず、回復しやすくなります。

## あごのリラックス

気をつけていれば日中にくいしばっていることに気づくようになります。気がついたら、アゴの力を抜き、いつも上下の歯を離すようにしましょう。噛みしめは歯や顎関節、筋に大きな負担を強

い、痛みの原因になるからです。

### 大きく口を開けない

あくびのときには、筋肉や関節の靭帯は通常以上に引き伸ばされるので、組織が断裂したり、傷を負ったりします。  
また、食事中や会話時も大きく口を開くことは避けてください。

### シップ

#### 冷 シップ

急性痛には、冷シップで対応します。  
冷やすことにより腫れや痛みは軽減し、効果があります。

#### 温 シップ

慢性の筋症状には、温シップが有効です。  
お湯で温めたタオルなどを痛みのある患部にあてがいます。

### マッサージ

緊張している筋を自分でマッサージすることも効果的です。温シップの後や入浴後にマッサージを行うことは筋のリラクゼーションに有効です。また、血行が良くなり痛みが軽減します。

### 良い姿勢を保つ

猫背の姿勢はアゴや首や肩の筋肉に負担をかけ、肩コリや頭痛の原因になります。顎関節や筋肉の問題を治療するためには姿勢が重要です。

### 寝る時の姿勢

寝ている間の姿勢も重要です。仰向けに寝ることができない人は意外に多いのですが、仰向けは顔やアゴ・首の筋肉をよりリラックスさせます。また高すぎる枕は、歯のくいしばりや後頸部の筋を疲労させる原因となるため、適切な高さの枕を選択することも大切です。

### 開口練習

症状に応じ、医師の指示に従って開口練習をします。  
アゴの運動を1日に何回か行うことでも、アゴの筋肉の強化と調和に役立ちます。この運動は関節や筋の痛みが緩和してから始めます。

### ストレスの緩和

ストレスを意識したら、自律訓練法を応用したリラクゼーションを行うようにします。

### その他

#### 運動

運動は精神的ストレスを弱め、気分を改善し、筋肉や体の器官を健康的に活動させるようにします。

#### ストレッチ

凝って縮んだ筋肉を伸展させるストレッチは、筋肉の症状を緩和するのに効果があります。