

# 平成 26 年 8 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診			糖尿病
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	皮膚科	
1	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			鈴木-
2	土	前田隆	鈴木康		濱田	多田羅			谷口
3	日	休診(日直 押領司)							
4	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
5	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智		
6	水	前田隆	佐尾山		濱田	佐尾山			
7	木	佐尾山			辻正	佐尾山	野毛		
8	金	前田隆	佐尾山		辻正	佐尾山			鈴木-
9	土	武田	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
10	日	休診(日直 桑原)							
11	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
12	火	前田隆	西岡智	佐尾山	濱田	佐尾山	西岡智		
13	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
14	木		多田羅		辻正		野毛		
15	金	前田隆	多田羅		辻正	多田羅			
16	土	前田隆	鈴木康		濱田	前田隆			谷口
17	日	休診(日直 桑原)							
18	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
19	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智		
20	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
21	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
22	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			
23	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山			
24	日	休診(日直 和田)							
25	月	前田隆	池田		濱田		多田羅	横井	
26	火	前田隆	西岡智		濱田		西岡智		
27	水	前田隆	多田羅	佐尾山	濱田	佐尾山	武田		
28	木	佐尾山	多田羅		辻正	佐尾山	野毛		
29	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山			
30	土	前田隆	鈴木康	佐尾山	濱田	佐尾山			
31	日	休診(日直 小原)							

善通寺 前田病院

## 広報 純心便り

2014年  
**8月**  
第78号

- ### トピックス
- 今月の一言・・・理事長
  - 七夕まつり・ひまわりの里
  - 顎関節症の治療
  - 旬の素材で簡単料理・・・給食

「純心会理念」  
信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します



理事長 前田隆史

暑い暑い日本の夏です。日本は今平和です。しかし、八月には、八月六日広島原爆の日、八月九日長崎原爆の日、そして、十五日には終戦記念日と忘わしい日々を忘れることのないようにとの式典が、それぞれ行われます。

まず核廃絶の運動があります。しかし、原爆を投下したB29「エノラ・ゲイ」の12人の搭乗者の最後の生存者が最近93歳で死去したとのことです。原爆を投下したことは間違っていたとは思わな...

国と国との戦いだと思っておりますが、犠牲になるのは市民で... 集団的自衛権の行使の閣議... 空襲にあいました。自宅が焼け落... 祈るばかりです。



# 七夕まつり

# ひまわりの里

七月七日は七夕です。各施設では、皆で笹に飾り付けをし、願い事を書いた短冊を結びつけました。



### ご意見箱



当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。



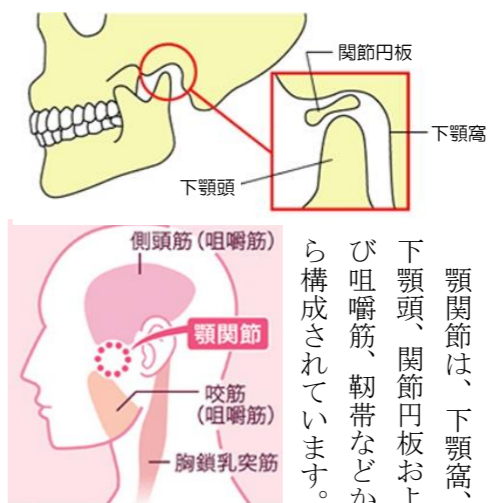
# 女性に多い顎関節症、

# 手術せずに治す方法！

## はじめに

顎関節症とは、顎の関節と関連する筋肉（咀嚼筋）の病気で、進行すると口を開閉する時の関節音や痛みを伴います。

## 顎関節症の構造と正常な動き



顎関節は、下顎窩、下顎頭、関節円板および咀嚼筋、靭帯などから構成されています。

正常な顎関節は、閉口時、下顎頭と関節円板は下顎窩の中にあります。

閉口時、下顎頭が関節円板と一緒に下顎窩の前に移動し、閉口するとまた、一緒に下顎窩の中へ移動します。その時、関節円板がクッションの役割をします。

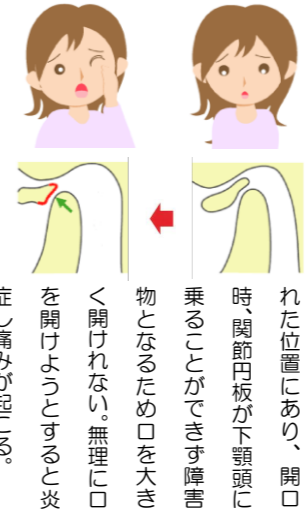
## 顎関節症の3大症状

①顎を動かす時に音がする



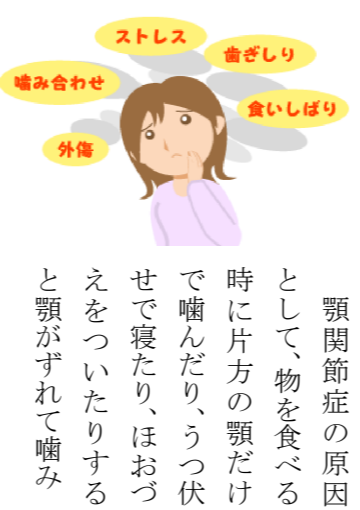
閉口時、関節円板がずれた位置にあり、開口時、関節円板がずれて下顎頭に引っかかり、関節円板が下顎頭に乗る時に音がする。

②大きく口を開けられない



閉口時、関節円板がずれた位置にあり、開口時、関節円板が下顎頭に乗ることができず障害物となるため口を大きく開けられない。無理に口を開けようすると炎症し痛みが起る。

③口を開けようとする痛みが起る



顎関節症の原因として、物を食べる時に片方の顎だけで噛んだり、うつ伏せで寝たり、ほおづえをついたりすると顎がずれて噛み合わせ

合わせが悪くなります。抜歯や歯の治療なども顎関節症の原因になります。

また、精神的ストレスが続くと、食いしばり、歯ぎしりなどで咀嚼筋が緊張し顎関節のバランスが悪くなります。

それらの原因により、筋肉が凝り固まって痛みが起きたり、靭帯のねんざ、関節円板のズレ、顎関節の変形などの不調が現れます。

## 顎関節症の治療方法

### ①マッサージ

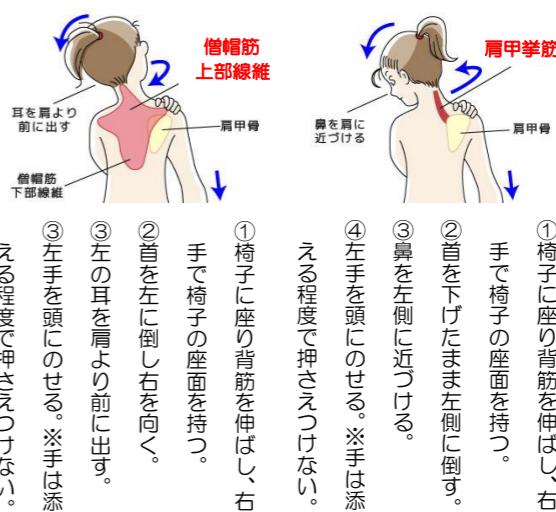
顎関節症の方の大半は、咀嚼筋や首、肩の筋肉に凝りがあります。まずはその凝りをほぐしましょう。



こめかみの後方から上下にかけて、筋肉に沿って多少ラインを変え軽く圧迫しながら動かす。ほほの中央部に手を当て、軽く圧迫しながら円を描くように動かす。顎を引き、少し横を向く感覚で斜めに走る胸鎖乳突筋をつかみほぐす。

### ②ストレッチ

首や肩の凝りの原因となる肩甲挙筋や僧帽筋は、しっかりストレッチをして血行を促しましょう。



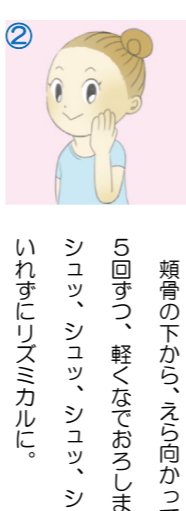
①椅子に座り背筋を伸ばし、右手で椅子の座面を持つ。②首を下げたまま左側に倒す。③鼻を左側に近づける。④左手を頭にのせる。※手は添える程度で押さえつけない。

### ③顎の矯正体操

①小指側の手の腹で耳穴の前にある左右の顎関節（口を開閉すると動く箇所をしっかりと押さえます。②ゆっくりと口の閉閉をします。③鏡を見ながら、顎が左右にずれないように押さえ、まっすぐに顎が動くよう誘導します。

## ④耳たぶまわし

耳たぶまわしは、咀嚼筋の緊張が緩みリンパや血液の流れが改善されます。



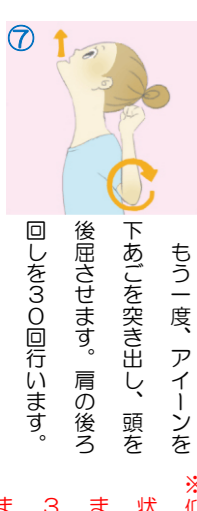
頬骨の下から、えら向かって斜めに左右5回ずつ、軽くなでおろします。シュツ、シュツ、シュツ、と力をいれずにリズミカルに。



下あごを左右ハスライドさせます。左右5往復をリズミカルに力を入れずに！



腕を真横に広げ、肩の高さを肘を直角に曲げ、胸を開くように腕を後ろにトンと5回引きまします。



もう一度、アインを「アイン」と前へ突き出したら、パカッと口を開けて力を入れます。自然な感じ！

## ⑤割りばし噛み療法

割りばし噛み療法は、顎関節症の多くの原因である顎のズレと首のズレを改善する方法です。まっすぐ姿勢を正して座り、口をほんの少し開けます。かなりゆる〜く口を開けて行き、最初に上下の歯が当たる箇所（右前・左前・右奥・左奥）のどこかを確認します。首の骨が後ろにズレています。割りばしを左右の奥歯で30回噛みます。改善されない場合は、割りばしを噛んだまま首を前後に倒す運動を5回、その後、首を左右に3回まわします。

※左の歯が先に当たる場合は逆の動作をします。

程度の軽い場合は、以上の治療で症状が軽くなることもありますので、ぜひ試してみてください。顎関節症は、治療しなくても自然に治ってしまう場合と、重症化してしまう場合があります。治療を継続しても症状が改善しない場合は、手術が必要な場合もありますので、口腔外科を受診することをおすすめします。

## 夏バテ解消、血管を強くし動脈硬化を予防する『なす』

【作り方】

- なすのヘタを取り半分に切ったら、斜めに切れ目を入れます。その後、食べやすい大きさに切ります。  
※アク抜き（塩水にしばらく浸けておく）はお好みで！
- フライパンに油をひき、なすの皮の方から焼いていきます。焼き目が付いたらひっくり返して反対側も。
- 両面焼き目が付いたら調味料を入れ、蓋をして10分程煮ます。
- 煮汁ごと器に盛り、ねぎを散らして完成♪。  
※暑い時期は、冷やして食べると美味しいです。

【材料】

- なす・・・2～3本
- だし汁・・・200cc
- しょうゆ・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ3
- しょうが・・・小さじ1（すりおろし）
- ねぎ・・・お好みで

●●● なすの煮浸し ●●●