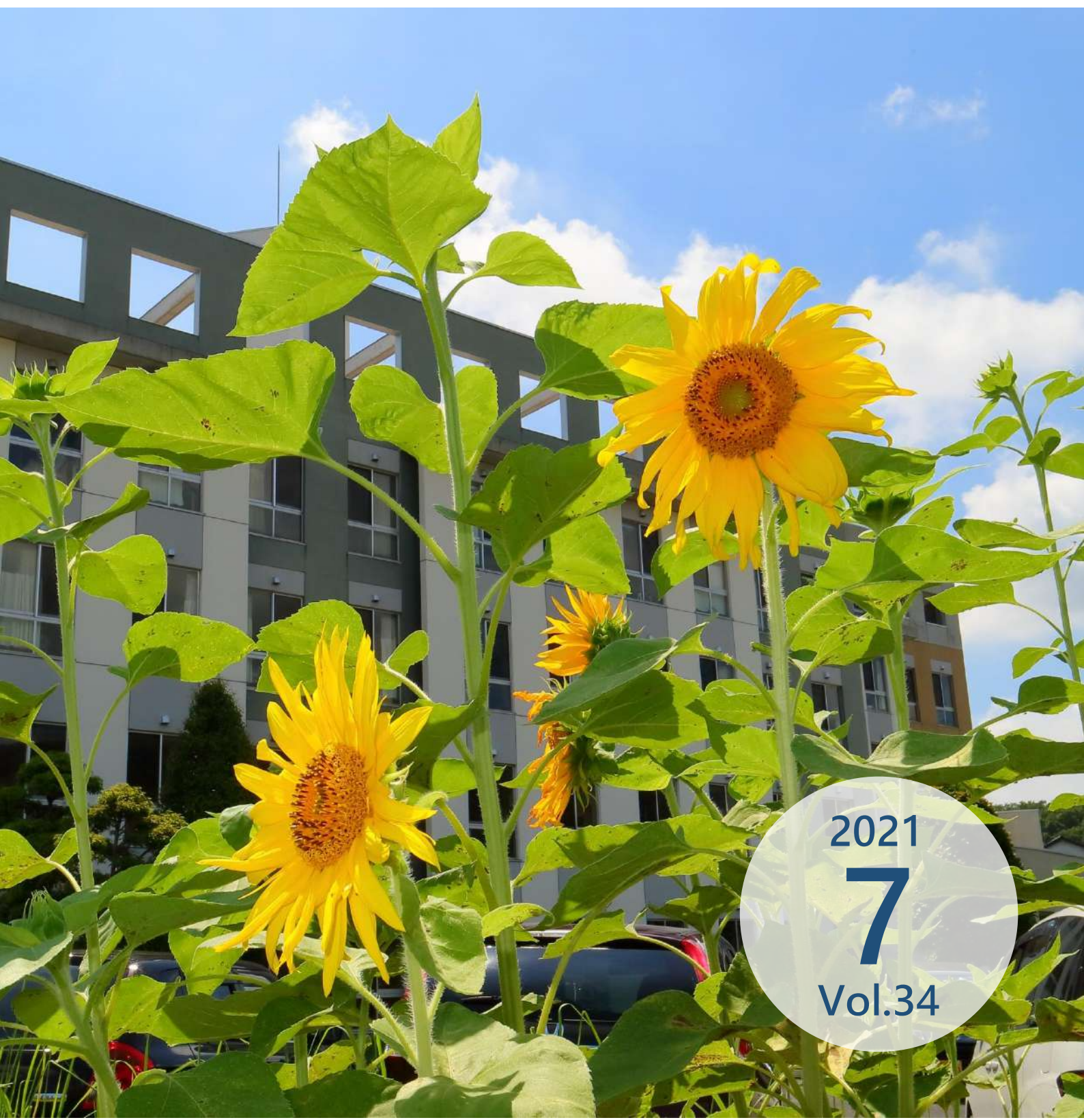


SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

2 ページ、3 ページ
親知らずの悩み

4 ページ、5 ページ
尿トラブルとその対策について



2021

7

Vol.34



「親知らずを抜いた方がいいですか？」というご質問をよく頂きます。実際、親知らずをそのままにしていたらすごく腫れたという話を聞いたことがある一方で、親知らずを抜いた後に痛みや腫れが引かずとても大変だったという体験談を耳にすることもありません。色々な話を聞く中でどうしたらいいか悩んでいるという方に対して、今回は親知らずに関する適切な情報提供を致します。

親知らずとは？

親知らずは大臼歯(大人の歯の奥歯)の3番目に萌出(歯が生えてくること)する歯で、一番奥(咽頭側)に位置します。

医療用語では智歯とも呼ばれ、永久歯の中で一番最後に成長してきます。智歯は10歳代後半から20歳代にかけて成長し萌出し、他の歯とは若干異なる特殊な歯です。

親知らずは何本ありますか？

一般的には、上下顎各1本ずつの合計4本あります。しかし個人差が大きく、先天的に親知らずがない方や4本揃わない方もみられます。



親知らずにまつわる問題

1.原因

親知らずの問題の多くは、その萌出に起因するのがほとんどです。現代人は顎が徐々に小さくなってきており、それに伴い萌出するスペースが不足し、まっすぐ垂直に萌出せずに埋伏(全体が歯茎や顎の骨の中に埋まった状態)してしまったり、傾いたり・変な方向に萌出してしまったりする方が多くみられます。

そのため、様々な問題が生じてきます。

2.関連するトラブル

親知らずが関連する主なトラブルは以下のようなものがあります。

- 智歯周囲炎（親知らずの周りの感染）
- 虫歯
- 顎骨骨髓炎・嚢胞（顎の骨が感染し溶けてしまっている状態・膿がたまっている状態）
- 歯列を圧迫する（歯並びを悪くしてしまう）

上記項目について、次のページでご説明致します。

親知らずによって起こるさまざまな不快症状

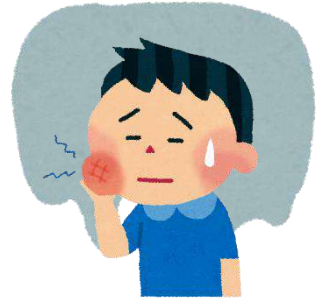


智歯周囲炎

親知らずは口の中の一番奥にあり、歯磨きが行き届かないことが多くあります。親知らずが^{ほうしゅつ}萌出異常を起こし、加えて衛生状態が良好に保たれていないと、親知らずの周りに細菌が増殖・感染し炎症を起こしてしまいます。

このことを智歯周囲炎とよびます。親知らずが萌出する20歳代で多く発症し、主に歯肉の違和感、腫れ、触ると痛いなどの症状が現れ始めます。

この場合は一度、抗生剤で細菌感染を消炎させ、後日抜歯を行います（炎症が強いときに抜歯してしまと細菌を飛び散らせ炎症が増悪したり、局所麻酔薬が効きにくくなってしまうため）。



親知らずが顎骨に悪影響を及ぼす（顎骨吸収・顎骨嚢胞）

親知らずは一番奥の歯であり、どうしてもハブラシがとどきにくい場所や治療が難しい場所があります。放置することで、歯だけでなく、顎の骨に細菌が侵入し顎の骨を溶かしてしまう場合があります。また、親知らずが埋まったまま放置することで^{のうほう}嚢胞（袋状の病気）が顎骨内に発生してしまいます。



歯列を圧迫する

横向きに生えてくる親知らずの場合は、その萌出に伴って前の歯が押され歯列に影響することがあります。このため歯列矯正をお考えの方は、親知らずのはえ方によっては抜歯が必要になることも多く見受けられます。



虫歯

智歯周囲炎と同様に衛生状態が良好に保たれないことが原因で虫歯になる場合もあります。

【よくある質問】

親知らずは抜いた方がいいですか？

親知らずを抜いた方がいいケース

上記のような問題がすでに生じている場合は増悪する前に抜歯する必要があります。親知らずを抜歯すべきかについては、以下の4つの項目を総合的に判断します。

- 親知らずの萌出異常
(症状がある：違和感、痛み、腫れ、排膿等)
- 他の歯に悪影響を与える
(隣の歯の虫歯、歯列不正等)
- 親知らずが虫歯や歯周病に罹患している、さらには顎の骨に感染が広がっている
- 歯茎や粘膜を傷つけている

親知らずを抜かなくてもいいケース

歯列に対して正常に萌出し、良好な口腔環境が保持されていれば、あえて抜歯をする必要はありません。というのも、抜歯は外科手術ですので少なからずリスクが発生します。抜歯するメリットとデメリットおよび、親知らずのままの状況のメリットと放置した場合のデメリットを総合的に診断し、抜歯するかを見極めるのが大切となります。

次回は、当院での智歯抜歯治療の流れについてご説明します。



誰でも経験あること…

尿トラブルとその対策について

リハビリテーション科 理学療法士 安藤幸美 昼間葉子



1.尿もれで悩んでいる人は多い！

尿もれ（尿失禁）の罹患率は40歳以上の女性の約半数（43.9%）と言われ、60歳以上の高齢者では、78%に尿もれを含めた下部尿路症状を有していると言われています。自分の意志とは関係なく漏れてしまう尿トラブル。大きく5種類に分けられます。

腹圧性尿失禁	腹部に急に圧がかかると出ちゃう
切迫性尿失禁	急に起こる、我慢できないような強い尿意に襲われます。その為に、トイレにたどり着くまでに我慢が出来ず、漏れてしまうことも。
混合性尿失禁	腹圧性尿失禁と切迫性尿失禁の症状を合わせもつタイプ
いづりゅうせい 溢流性尿失禁	慢性的に尿がだらだら漏れる
機能性尿失禁	歩くことや立つこと、トイレに関する動作や判断に支障があるため漏れてしまう



尿もれを体験したことのある女性の大半は、**腹圧性尿失禁**が原因と言われており、腹圧性尿失禁は『**骨盤底筋**』が弱まってしまう事で、お腹に力が入った時に尿もれを起こします。

この**腹圧性尿失禁**は、運動での症状の軽減・改善が期待できます！



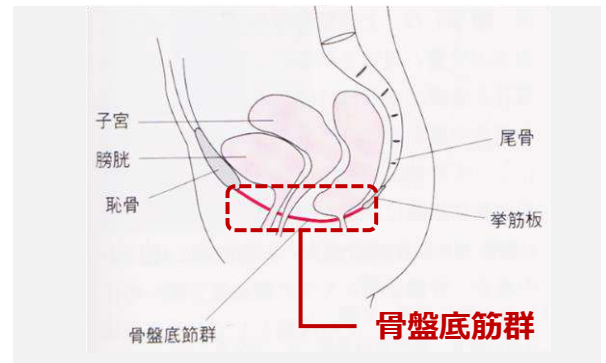
2.こんな人は『骨盤底筋群』が衰えているのかも？？

- ☑ 体を動かしたり、咳やくしゃみで漏れることがある
- ☑ 重いものを持ち上げた拍子に漏れることがある
- ☑ 妊娠・出産の経験がある
- ☑ 肥満傾向である
- ☑ 便秘気味で、いつもいきんで便をしている
- ☑ タバコを吸っている
- ☑ 更年期後の女性である



3. 『骨盤底筋群』とは??


- ・骨盤底部にある筋の総称です。
- ・子宮や直腸、膀胱などの臓器を下からハンモック状に支える働きをしています。
- ・排尿や排便時には骨盤底筋群を緩めて排出します。




4. 『骨盤底筋群』が衰える原因は??



加齢
骨盤底筋群も例外ではなく、加齢に伴い柔軟性や力が低下します。



妊娠・出産
妊娠中に大きくなった子宮を支えたり、分娩時に負担がかかって機能が低下します。



過度な肥満
過度な肥満はおなかに負担がかかりやすく、膀胱や骨盤底筋群を圧迫しやすい。

骨盤底筋群 をきちんと鍛えよう!

骨盤底筋群を鍛える
ポイントは**姿勢**

1 姿勢：椅子座位 目安の回数 10回

1. 椅子に座り、テーブルに肘をつきます。
2. 椅子に接地している所を意識してください。
3. 息を吐きながら、骨盤底筋群を引き締める。

力の入れ方

～女性～

- ・穴を閉じるように
- ・膣を引き上げるように
- ・尿を止めるように

～男性～

- ・陰茎を持ち上げるように
- ・陰囊を引き上げるように



座骨を
持ちながら



2 姿勢：立位 目安の回数 10回

1. 立った状態で、両手でお尻の座骨を触ります。
2. 背筋は伸ばしたまま座骨の広がりを感じながら、しゃがみ込む。
3. 骨盤底筋群を引き上げながら立ち上がる。



埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間
8:30~11:30
(診療は9:00からとなります)

午後受付時間
13:30~16:30
(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)
14:00~15:00

休診日
**土曜午後
日曜・祝祭日**

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。

2021年7月1日現在

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	新患担当医	鈴木隆信	藤田尚己	藤田尚己	近山 琢	
		中村嘉宏	総合診療 高橋浩司	近山 琢	高安英樹	山羽晋平	
	午後	中村嘉宏	鈴木隆信			山羽晋平	
		もの忘れ外来 中里良彦	総合診療 高橋浩司				
脳神経外科	午前	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
	午後				非常勤医師 第2・第4		
整形外科	午前	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡倉恵介	大坪 隆	河原 玲
	午後	後藤 建			正木 博	加藤雅也	
外科	午前		高橋浩司		石塚直樹		
	午後		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	午前	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
		※	※	※	※	※	
歯科口腔外科	午前	武者 篤	神戸智幸	神戸智幸	高山 優	神戸美保子	神戸智幸
			神戸美保子	神戸美保子			
	午後	武者 篤 神戸智幸	神戸智幸	神戸智幸			
泌尿器科	午前			川口拓也		中平洋子	
	午後						
内視鏡	午前		近山 琢		石塚直樹	藤田尚己	
			近山 琢		石塚直樹	藤田尚己	
	午後		鈴木隆信				

アクセス



車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・
関越自動車道 花園ICより15分
- ◆秩父方面から・・・
皆野寄居有料道路 末野出口より15分
- ◆藤岡方面から・・・
関越自動車道 本庄児玉ICより25分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR八高線
寄居駅下車 タクシーで10分

埼玉よりい病院

〒369-1201
埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地
TEL 048-579-2788 (代)
FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2021年7月1日 第1刷
次号は2021年10月に発行予定です。