

第12回慶應医師会・市民公開講座

- 講演テーマ - **頭痛**

3. 歯科領域よりみた頭痛 - 顎関節疾患を中心に -

**緊張型頭痛の一部は
顎関節症の筋障害と同一である**

和嶋浩一

慶應義塾大学医学部歯科口腔外科学教室

国際頭痛分類第2版2004

- **第1部: 一次性頭痛 (1 - 4)**

- 1 片頭痛

- 2 緊張型頭痛 (TTH)

- 1) 頭蓋周囲の圧痛を伴う

- 2) 頭蓋周囲の圧痛を伴わない

- **頭蓋周囲の圧痛とは、筋圧痛のことである**

- 側頭筋、咬筋、内側・外側翼突筋、胸鎖乳突筋、
頭・頸板状筋、僧帽筋、前頭筋

顎関節症に関連する筋障害

頭蓋周囲の圧痛とは

頭痛

頭痛

前頭筋

顎関節症の筋障害

側頭筋

咬筋

板状筋

頭痛

頭痛

頭痛

胸鎖乳突筋

僧帽筋

内側翼突筋
外側翼突筋

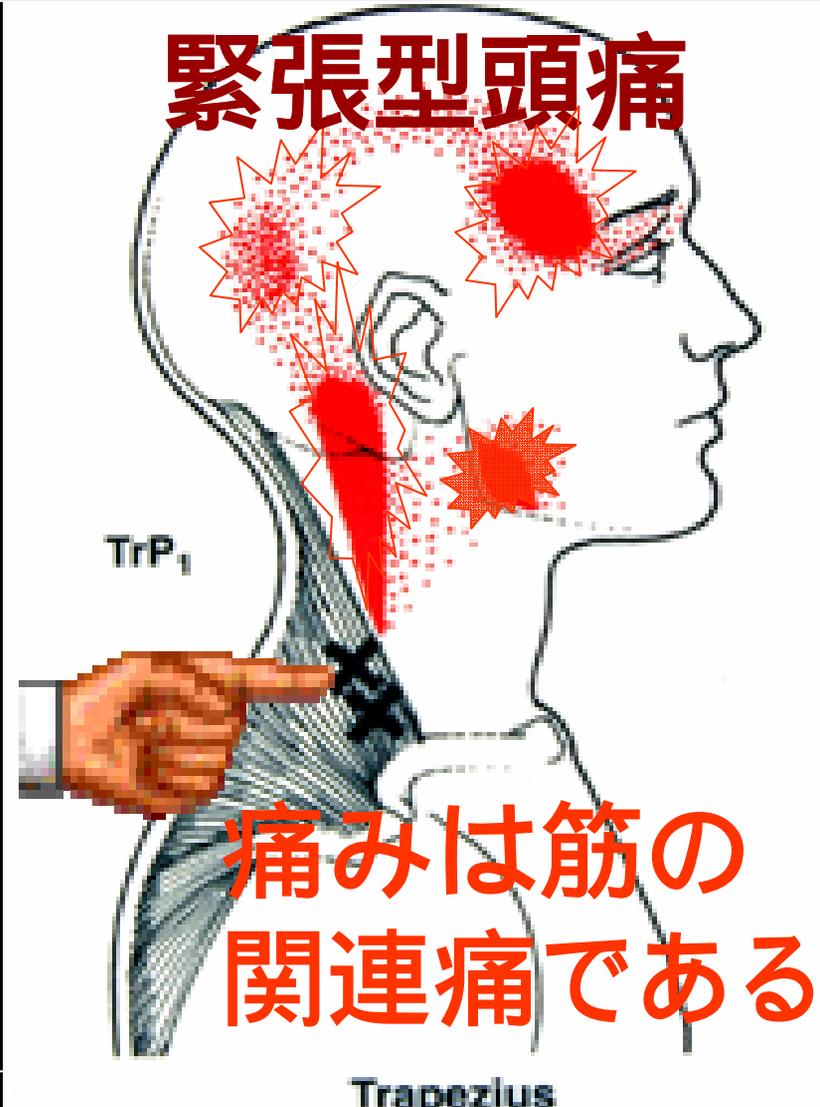
頭痛

頭痛

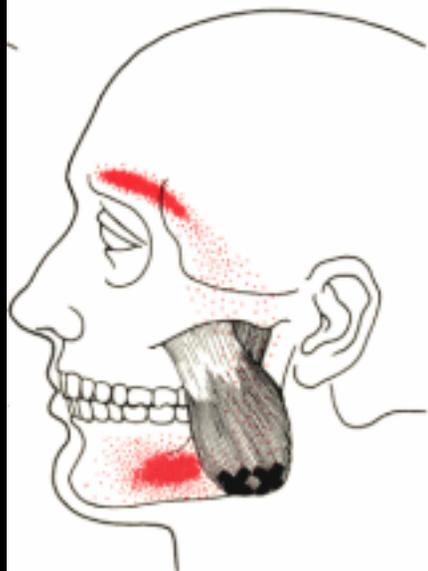


肩、首のこりが強くなると頭が痛くなる これは迷信か、神経生理学的真実か

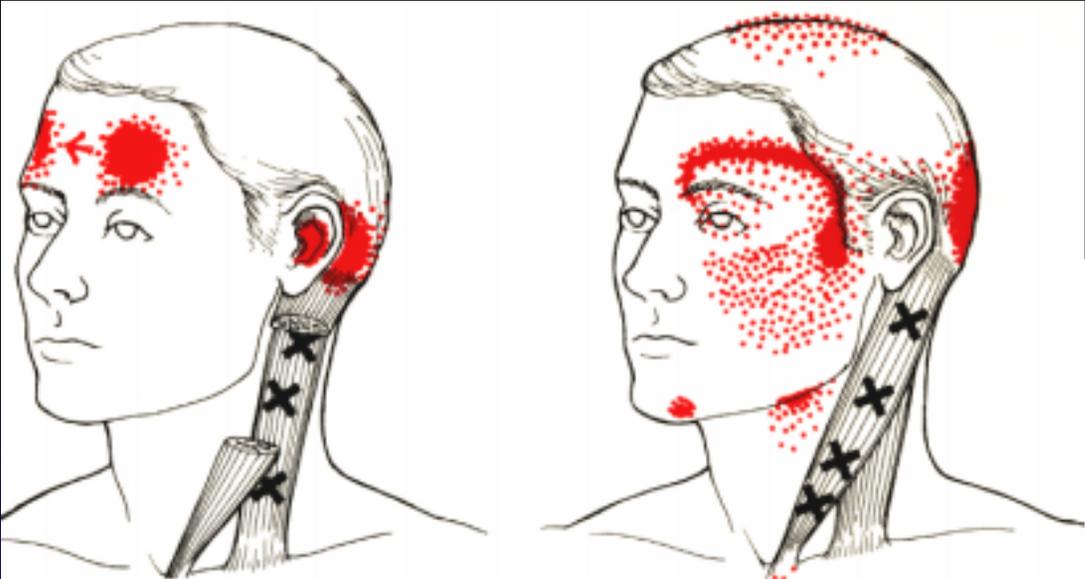
- 筋・筋膜疼痛ではトリガーポイント(TP)(コリコリ)ができる。
- 活動性のTPから離れたところに自発痛の**関連痛**が生ずる
- TPを強く圧すと常に**関連痛**が生ずる



頭蓋周囲の圧痛のある筋肉のトリガーポイントと関連痛



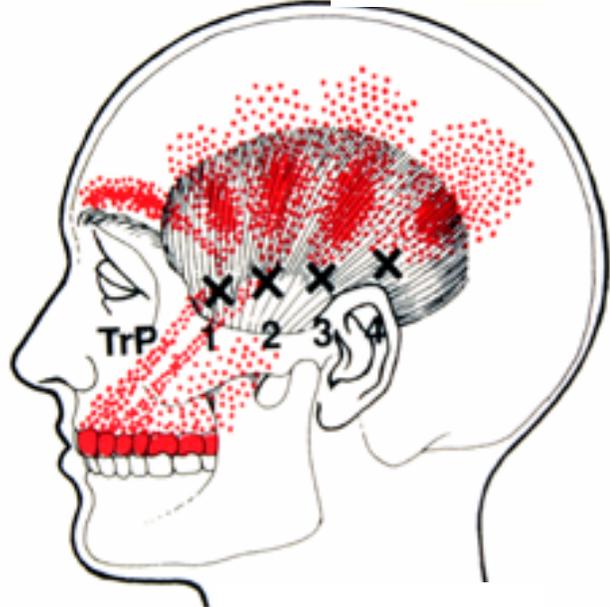
咬筋



鎖骨枝

胸骨枝

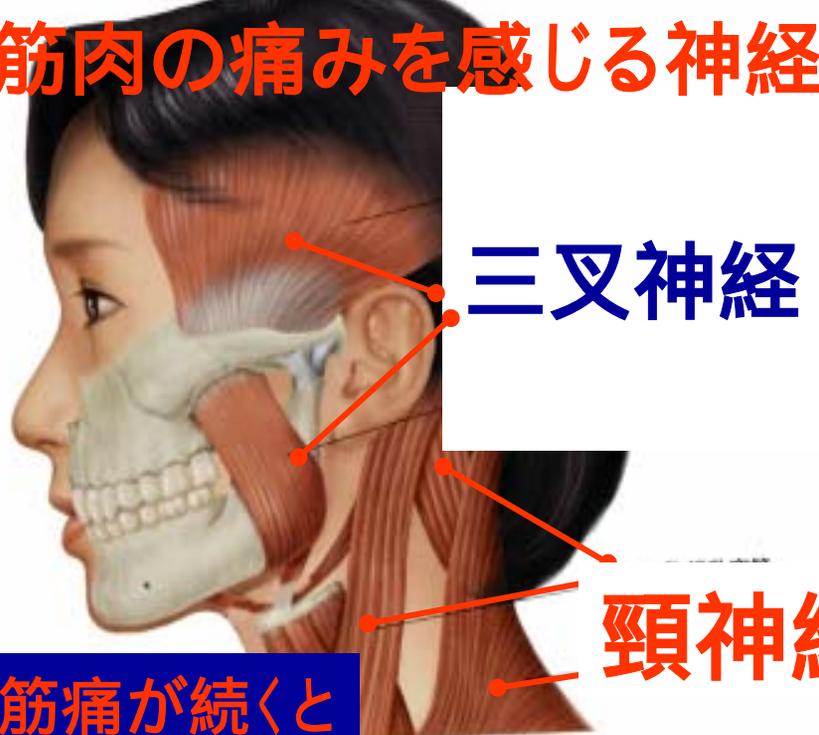
胸鎖乳突筋



側頭筋

筋肉の痛みを感じる神経

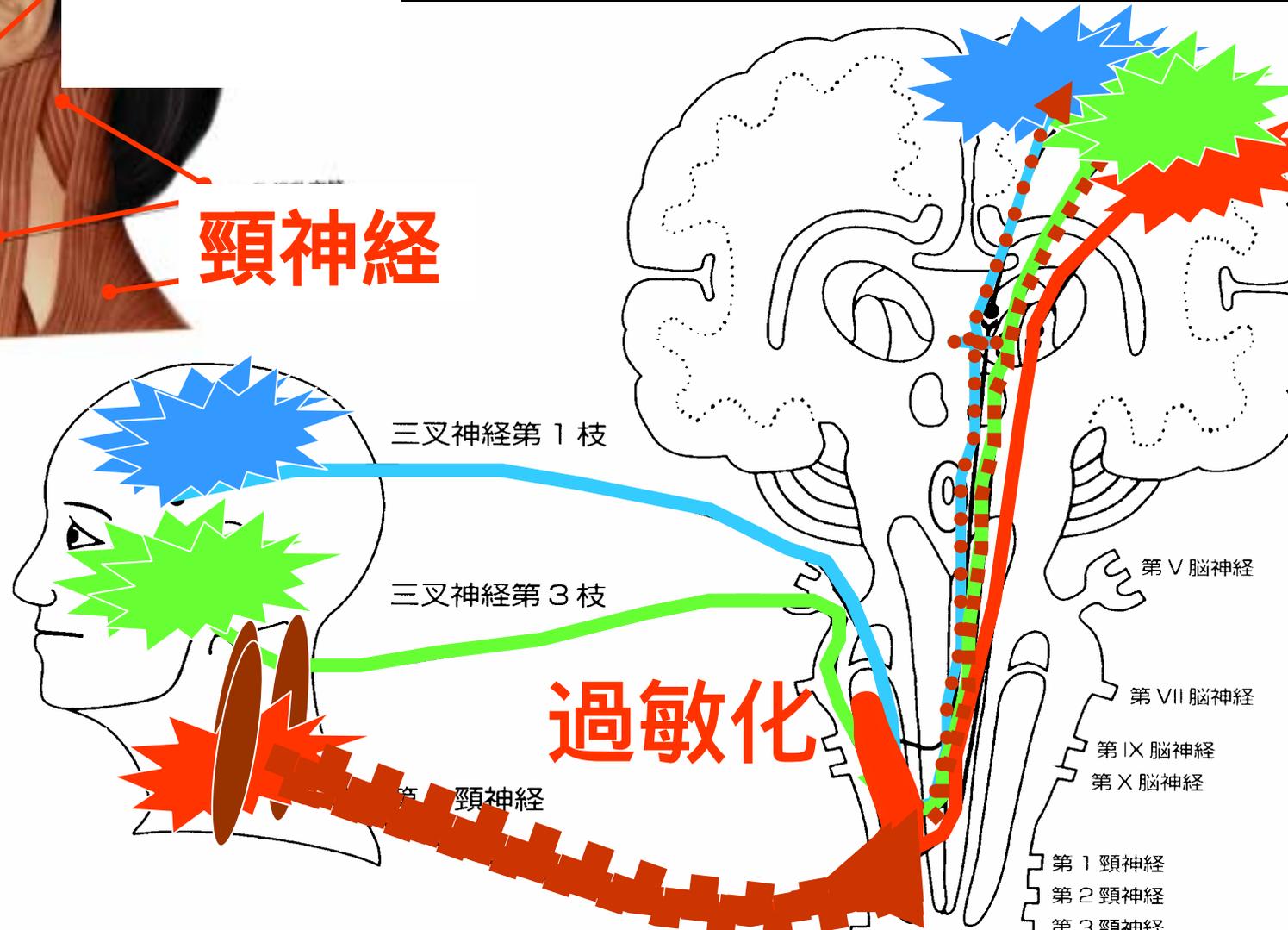
三叉神経と頸神経の合流



三叉神経

頸神経

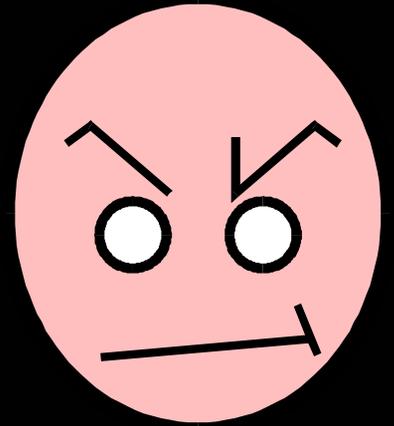
筋痛が続くと神経が過敏になる。関連痛が生ずるだけでなく、緊張型頭痛や片頭痛が起こり易くなったり、強くなる。



筋緊張の歯科的原因

1. 日中のかみしめ

- 特徴的な症状
 - 夕方の顎のだるさ
 - 夕食の際、顎の疲労感



2. 夜間のかみしめ

- 特徴的な症状
 - 起床時の顎のこわばり
 - 開口障害

3. 夜間の歯ぎしり

- 所見 歯の咬耗、咬筋肥大

かみしめによる
舌の圧痕



筋緊張の原因、症状への対応

1. 日中のかみしめへの対応

- 認知行動療法

かみしめが頭痛の原因であることを理解し、
そのかみしめを自覚して止める

- 症状への対応

- N-Rest-顎のこわばりを自覚

- A-Stretch、ホットパック

2. 夜間のかみしめへの対応

睡眠障害 浅い眠り

- 睡眠の改善対策

- 睡眠改善薬、自己暗示法

首の後ろの筋肉 のストレッチ



1. 頭の後ろで手を組む
2. 顎を引く
3. 手で首を曲げる

胸鎖乳突筋のストレッチ法

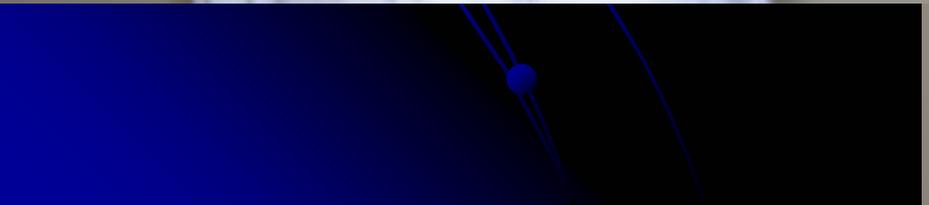
1. 片手で頭持ち、曲げる
2. そのまま天井を見る
3. 顎を持ち上げる
4. 反対の眼で後ろを見る



顎のこわばりを自覚する方法



- 1, 天井を見る
- 2, 首と顎の張りを自覚
- 3, ポカッと口を開ける
- 4, ゆっくり首を戻し、顎の緩みを自覚





- 緊張型頭痛は日常生活において筋肉を緊張させる癖から生ずることが多い
- 症状に影響する癖を自覚して、それを止めること、筋緊張を和らげることが効果的
- 日中のかみしめに気をつけましょう