佐賀県保険医新聞

発行所
佐賀県保険医協会
佐賀市駅前中央1-9-45
(三井生命ビル4F)
電話 0952(29)1933
FAX 0952(23)5218
HP http://saga-doc.jp
✉hoken-i@star.saganet.ne.jp
購読料　1部　200円
送料込　年間2,400円
(会員の購読料は会費に含まれています)

医科歯科合同研究会

ご存知ですかTCH

10月20日（火）佐賀市アバンセにて、医科歯科合同研究会「ご存知ですかTCH」を開催いたしました。講師に木野孔司先生（木野顎関節研究所、東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科顎関節口腔機能学分野非常勤講師）をお招きし、45医療機関より66名の参加がありました。

以下、参加者からの報告です。

木野 孔司 先生

一般的に「人は口を閉じているとき、上下の歯は触れている」と思われていることが多いようですが、実際は口唇閉鎖しても上下の歯はほとんど触らないのが正常な状態です。物を噛む時などに上下の歯が接触することもありますが、それでも接触している時間は平均すると一日に17・5分だけだそうです。

しかし、中には、閉口時に上下歯列を接触させたままになっている人があり、そういう癖をTCH（Tooth Contacting Habit）と呼びます。TCHは交感神経の興奮により引き起こされる緊張が原因で起こります。そのため上下歯列接触時間が長くなり、顎関節症のみならず、歯牙破折、充填物の脱落、舌圧による舌痛症、歯の動揺から歯周病の悪化など、いろいろな症状を引き起こします。そしてそのような症状は、長時間パソコンのキーボードを打つ人等によくみうけられるそうです。

○TCHの有無の判定法

1．姿勢を正しくして正面を向き、目を閉じ唇も軽く閉じさせる。

2．口唇閉鎖のまま、上下の歯が触らないように少し離させる。

3．その状態で違和感があるか、あるいは落ち着かない感覚があるかどうかを質問する。違和感があればTCHあり、なければTCHなしとする。

4．次は逆に口唇閉鎖させて歯列接触を指示し、違和感なければTCHありとする。

5．症状のひどい人は舌や頬粘膜の圧痕、歯の咬耗等あるので参考にする。

○TCHの是正法

普段、「口唇閉鎖させても歯列接触しないように」と指示しても無理なので、その是正法としては、言葉でも絵でもよいが、同じものを最低10枚家中に貼り、張り紙に気付いたときに次の脱力法を行う。

1．歯をかみしめながら鼻から息を大きく吸い込み、それに合わせて両肩を持ち上げる。

2．口を開き、口から一気に息を吐き出しながら肩を落とす。

3．周りに誰もいなければ「あっ」と声を出す。

以上の動作を張り紙を見た瞬間に1回だけ行う。2回3回とする必要はない。

顎関節症では、急性期は安静が大事であるが、TCHの是正とともに、慢性期にはリハビリテーションも大事で積極的な開口練習が必要である。

以上、TCHの要点のみ書きましたが、詳しくは講師の木野先生の著書をご参考ください。

1．歯科医向けに「TCHのコントロールで直す顎関節症」

2．臨床へのTCHコントロールを目指して「歯科医院で取り組むTCHコントロール入門」

3．一般向けに「自分で治せる顎関節症」

（歯尾　磨子）

以下、アンケートの感想文を掲載します。

《意見・感想》（一部抜粋）

○歯科医師

・日常臨床で少し意識して患者と向き合いたいと思います。

○歯科衛生士

・根充歯の破折、所見のない咬合痛、どうしようもない事が悩みでもあったので、患者さんの問診の中に少し取り入れていきたいと思います。

協会会員数

医科	641人
歯科	338人
合計	979人

（10月31日現在）

主な記事

・スタッフ研修会「アンガーマネジメント〝心の整理術〟」……2面
・わたしの主張「原発は本当に必要か？」……2面
・第30回医療研究フォーラム……3面
・ひまわり会（奥様の会）例会「紅葉とパワースポットめぐり」……4面
・個別指導の実態調査結果……4～5面

マイナンバー学習会

共通番号制導入の狙いは何か？

医療経営への影響は？

11月2日（月）佐賀市文化会館にて、マイナンバー学習会「共通番号制導入の狙いは何か？医療経営への影響は？」を開催いたしました。講師に笹田毅顧問税理士（九州北部税理士会常務理事、広報部長）をお招きし、一般の方も含めて49名の参加がありました。

以下、参加者からの報告です。

11月2日税理士の笹田毅先生により「マイナンバー学習会」の講演会が佐賀市文化会館で開催された。参加者は49名と多くの会員が出席し、関心の高さが察せられた。

国民総背番号制など似たような政策が頓挫してきたが、「宙に浮いた年金問題」「大規模災害時の患者情報不足による混乱」「生活保護の不正受給」が呼び水となって、今回マイナンバーと名を変えて実現の運びとなった。平成27年11月頃から「通知カード」が、申し込みがあれば「個人番号カード」が配布され、平成28年1月から運用が開始されるということである。

マイナンバーは年末調整や健康保険の手続き時や確定申告に使用され、預金口座とも紐づけされることによって、個人の資産がガラス張りとなって課税の適正化が図られることになる。また、健診や予防接種のデータを入力することで履歴が分かりやすくなり、行政サービスの向上につながることになる。しかし、情報漏えいの危険性を孕んでおり、事業所も情報管理のトレーニングが必要で保管も厳重にする必要性がある。

現在のところ利用範囲は「社会保障」「税」「災害対策」の手続きのために、「官」に提供するときのみに限定されているが、今後利用範囲が拡大され「国家による監視」に繋がる危険性を孕んでいるということであった。

（佐賀市　佐藤　智丈）

曙

急に思い立って、11月連休初日の日曜日に紅葉を観にいきたくなり早朝から夫婦で新幹線に飛び乗り京都に向かった▼午前9時過ぎに京都に到着し、まず洛東の南禅寺へ。時期としては最適のためか、どこも大勢の観光客であふれていた。今年は寒の到来が遅れているせいもあり、紅葉はいまいちであった。モミジの葉っぱも深紅になる前なのに葉先には縮れが生じていた。南禅寺から永観堂を経て哲学の道、法然院、極楽寺真如堂、金戒光明寺を経て清水寺までを踏破し歩数2万歩を超え清々しい足の疲れを感じながら午後8時に京都をあとにした。駆け足の京都訪問であったが今後何度でも訪れてみたい古都である。紅葉はそこそこではあったが晩秋の京都は日が落ちる頃になるとキーンとする冷気が体を包み、身の引き締まる思いがした▼11月8日は、医師国保の歩こう会に夫婦で参加して、日本棚田百選に選ばれた波佐見の「鬼木の棚田」見学に参加したのでいつもになく歩いた月であった。日頃車に乗ってばかりで歩かない小生にとって、あらためて歩いたあとの爽快感を再認識することができた。ぜひ諸先生もより多く散歩して「第二の心臓」といわれるふくらはぎを鍛えてみませんか▼11月29日いつもの散歩道（近くの沼川べり）を歩いているとなんと、野生の「白鳥」に遭遇しました。自然って素晴らしい!!以上、散歩アラカルトでした。

（粗医銀太）