

# STAFF column 私の〇〇を紹介します

## オススメのお店

コロナ禍以来、自宅で YouTube を見るが増えてきましたが、特にグルメ情報を紹介している動画が好きです。

その中で紹介されていたお店の一つが、御坊市の道成寺の麓にある「ニューふくすけ」という食堂です。

「ニューふくすけ」は亡き祖母の家の近くにあり、子供の頃から何度も行った思い出のお店でした。

動画ではチャンポンが紹介されていたので、懐かしさもありお墓参りのついでに久しぶりに行ってきました。

初めて注文したチャンポンでしたが、和風のあっさりしたスープにもっちりした麺、たっぷりの野菜、トロトロの餡がかっていてあんなにラーメンのようでとても美味しかったです。他のテーブルでもチャンポンを食べている人が多く人気メニューのようでした。

少し遠いですが、御坊に行く機会があれば道成寺観光も兼ねて訪ねてみてはいかがでしょうか。

(歯科衛生士・太田香)



## これから始めてみたいこと



先日部屋の片付けをしていると、高校生の時に描いた絵が出てきました。

そういえば昔は写真や漫画の写し書きをよくしていたなと思い出しました。アタック No.1 くらいから描いていたの

を覚えています。漫画の写しは子供や子供の友達に何枚も描いてあげ、けっこう好評でした。



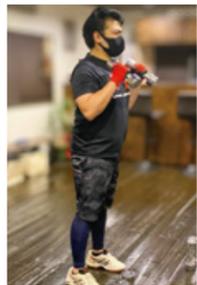
覚えている方もいらっしゃると思いますが、医院に飾ってあったアンパンマンも楽しく作らせてもらいました。懐かしいです。

忙しい毎日の中ですっかり忘れていましたが、また何か描いてみようかという気持ちになりました。

老後の趣味にできるでしょうか？(笑)

(受付事務・板垣嘉美)

## ダイエット始めてみた



最近では規制緩和されつつあるコロナ禍だが、先の見えないステイホーム中は様々なことを考えるいい機会だった。そこで趣味について思いを巡らしてみた。料理やお酒は好きだが趣味というものではない。では何があるのだろうかと考えたとき、まず浮かんだものは、学生時代にしていたサーフィンやスノーボード、ロードバイクだった。

しかし何か新しいものに挑戦したいという気持ちもあり、ゴルフや格闘技、ボルダリングなどがあがったが、「何をするにしても今の体型では無理だ!」という結論に至った。そこでまず始めたのがジム探しである。ジム通いの経験がある人は共感できるであろう「追い込めない・3カ月で行かなくなる・雨の日さぼりがち」問題が浮上した。

これは私自身何度も繰り返しており、なかなかいい解決方法が見つからず苦労している。

その失敗を踏まえ、「近い・さぼれない・仕事後に行ける」パーソナルジムに的を絞って探すと、幸いピッタリな所があったため、気が変わらないうちに入会した。通い始めて数回目に「先生?」とトレーナーさんに声をかけられ、よくよく話を聞いてみると、当院に矯正治療で通われているお子さんのお母さんであることが判明した。

そこから親近感が沸き急激に親しくなったが、心なしかトレーニングが少し厳しくなったような気がする。昨年10月から週2回で始め、それが週3回となり今では週4回(5月現在)だ。トレーニングの成果はこれから出ると信じている。(歯科医師・星野裕典)



# News ウェルネス



No.148  
ウェルネス小畑歯科医院  
子どもの歯を守る会  
会報 1998年2月創刊  
〒640-8401  
和歌山市福島324-1  
☎073-455-9874  
<https://www.wellness-kobata-dc.com/>

## 「痛み」はいい子?悪い子?

日頃私たちが診療している中で「痛み」は非常によく遭遇する症状であり、歯科医院を受診する理由の8割にのぼるとい報告もあります。そこで、これから3回に分けて「痛み」について取り上げていきたいと思ひます。

す。小学校でも特別授業することがありますが、そのとき、「ドアで指を挟むと痛いよね。でも指が『痛い』って感じているじゃなくて、『指が痛いこと』を脳が感じているんだよ。」と言うと、皆さんはちょっと不思議そうな顔をします。

## 痛みってどんなもの?

皆さまの中でこれまで「痛み」を全く感じたことがないという方はいらっしゃいますか? 恐らく、いないと思ひます。誰もが日常的によく経験する感覚ですが、よく考えてみると不思議なことがあります。例えば火傷をしたとき水で冷やすと痛みが止まります。でも水から出すと、またズキズキと痛みははじめます。どうして水で冷やすと痛くなくなるのでしょうか? また、「『痛み』とはどんなものか言葉で表現してください。」と言われたら的確に答えられるのでしょうか?



## 痛みの感じ方

まず、痛みはどのようにして感じられるのでしょうか。例えばケガをすると、皮膚にある神経が刺激され電気信号が起きます。この電気信号が背骨の中の脊髄を通り、脳に伝えられ、ヒトは痛みを感じるので

神経には、様々な刺激を感知する受容体というタンパク質が存在しています。先ほど「火傷したところを水で冷やすと痛みがおさまる、水から出すとまた痛くなる。」という話をしました。これにはTRPV1という受容体関わっています。TRPV1は、熱や酸などと反応して電気信号を生じます。炎症が起きるとヒトの組織に酸が生まれ、通常では43℃でないと興奮しない TRPV1が22℃、すなわち体温でも興奮するようになります。そのため体温でもジンジンとした痛みを感じるようになるのです。水で冷やして22℃以下になるとTRPV1は興奮しなくなり、痛みはピタリと止まってしまう。

次に、「痛み」を言葉で表現するとどうなるかです。国際疼痛学会によると「組織の実質的あるいは潜在的な障害に結びつか、このような傷害を表す言葉を使って述べられる不快な感覚、情動体験」と定義さ

れています。簡単に言うと「突き刺されるような」とか「締め付けられるような」といった、体を傷つけるような言葉で表現される不快な感覚が「痛み」ということになります。

ここで、「不快」ということがポイントになります。では、「痛み」は「悪い子」なのでしょう？ それとも「いい子」なのでしょう？ これも授業でいつもする質問です。

実は、世の中には全く「痛み」を経験したことがないという人が稀に存在します。「先天性無痛覚症」という病気の患者さんです。そのエピソードをいくつか紹介します。「7歳の時、斧が頭に刺さったので走って家まで帰り、お父さんにそれを抜いてもらった。」「14歳の時、弾が入っているのを知らずピストルで遊んでいて弾が誤って発射され人差し指を貫通した。でも、全く痛みを感じなかった。」などと驚くような話があります。小学生に話すと大抵「最強や！」というリアクションが得られます。一方で「皮膚の焦げる匂いで、ストーブの上に指を置いていることに気がついた。」といった困った一面もあります。

### 急性痛と慢性痛

「痛み」には切り傷やヤケド、打撲などの急性痛と、長期にわたって多くの方々を悩ませ続ける慢性痛の2種類があります。

急性痛は通常一過性で、基礎疾患が治ると痛みも消えます。これは生体が危害にさらされていることを知らせる警告信号であり、病変部位を動かすと痛みが強まって安静が必要なことを知らせ、治療の促進に貢献します。すなわち、生きていく上で必要不可欠なものです。前の話で言うと「いい子」になります。

急性痛 体を守る反応の一つ

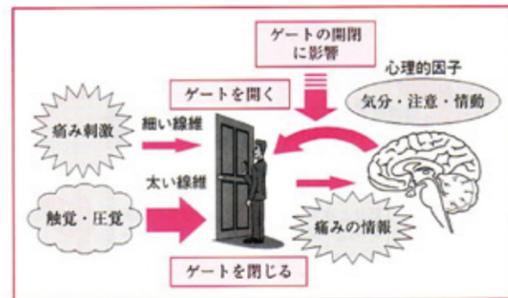
慢性痛 急性痛の治療後も3~6か月以上続く痛み

一方、慢性痛は傷が治ったはずの時期から3~4週間たっても続く痛みを指します。慢性痛には警告信号の動きがなく、生活の質 (Quality of Life) を低下させるもので、「悪い子」に当たります。これを積極的

に取り除くために、日々研究が続けられています。つまり、「痛み」は「いい子」もいるし、「悪い子」もいるというのが答えになります。ここでお伝えしたいのは、確かに「痛み」は不快で嫌なのですが、一方で人が生きていく上で必要不可欠な感覚でもある、ということです。

### 「痛い痛いのとんでいけ」の仕組み

「『痛い痛いの飛んでいけ』というのはちゃんと効果があるんだよ！」と言ったら、皆さん信じられますか？ この、痛い部位をさする、あるいは圧迫するといった無意識の動作は実は理にかなっているのです。60年前に提唱された「ゲートコントロール」理論というものです。



そもそも痛みは患部から脊髄の入り口に待ち構えているゲート（門番）を通過しなければなりません。痛みの門番の通行許可がおりたら脊髄そして脳へと信号が送られます。

この信号を伝えるのが神経です。神経には様々な種類（痛み、温度、触覚など）や大きさ（細い~太い）があります。太いパイプのほうが早くたくさん水が流れるのと同じで、太い神経の方が信号は速く伝わります。

さて実際に患部から痛みが伝わると、信号は細い神経を通り脳まで行きます。ところが、途中で「痛い痛い」と手を擦るといった感覚は太い神経によって伝えられます。そうすると、痛みの門番は通行チェックが急に忙しくなり疲れてしまいゲートを閉めてしまい、そのため痛みが感じにくくなるというわけです。これは「金槌で手を叩いたら思わず、その手を振ったり、さすったりする」という現象に関係しています。

(歯科医師・井辺弘樹)

## 熱中症対策には スポーツドリンク？

暑さが激しくなってきましたね。こう暑いと水分補給をしっかりと熱中症対策をしなければなりません。

飲みやすいスポーツドリンクは、発汗によって失われたナトリウムやカリウムなどの電解質を素早く補給することができます。ただし、スポーツドリンクには大量の砂糖が含まれていることをご存知ですか？ 500ml ペットボトル一本あたり 20~30g、スティックシュガーに換算するとなんと 10 本分に相当します。そのため頻繁に口にし、その後の歯みがきを忘れてしまうと歯や身体に害となることがあります。

### ②味覚への悪影響

子どもの頃に甘いものを食べすぎると、お茶や水においしさを感じるができなくなる可能性があります。



### ③吐き気や食欲低下のおそれ

糖を分解するビタミン B1 が身体の中で少なくなると、乳幼児には吐き気や食欲・気力の低下が生じるおそれがあります。

スポーツドリンクの飲み過ぎによる糖分の過剰摂取で、吐き気、腹痛、意識がもうろうとするなど、さまざまな症状が引き起こされることがあります。ペットボトル症候群といわれ、10代~20代など若い人に多く、過剰摂取した糖分を体が処理しきれなくなることで起こるものです。

### 歯への害

歯は、口の中の酸性度がpH 5.5 以下になると溶け始めると言われています。それに対しスポーツドリンクの酸性度はpH約 3.5。エナメル質を溶かしてしまうpH 5.5を大きく上回っています。そのため歯が溶ける「酸蝕症」や、成分に含まれる砂糖を虫歯菌が盛んに食べて酸を出し、虫歯を作りやすくなります。



### 身体への害

#### ①糖尿病になる危険性が高まる

体内で糖を分解できなくなり、血糖値が高いままになると糖尿病になってしまいます。糖尿病になると、歯周病も悪化する傾向にあります。

### 熱中症対策として

スポーツドリンクはあくまで「清涼飲料水」。糖分とカロリーが多く、飲み過ぎると体に悪影響を及ぼすことを忘れてはいけません。

のどが渇く前に、こまめにお茶や水を飲むことが大事です（子どもには麦茶がおすすめです）。

すぐに歯磨きができない場合は、最後にお茶や水を飲むことでもかまいません。  
口の中にスポーツドリンクの余韻を残さないことが大事です

(歯科医師・竹岡亮子)