



2023.06

漢方医学センター  
平澤 一浩

## くいしばり、歯ぎしり… ストレスたまっていませんか？

歯をくいしばって頑張る・我慢するなどよく言いますが、一時的にそういう場面にある場合は仕方ないでしょう。しかしながら、日常的に歯をくいしばるのが癖になっていたり、就寝中に歯ぎしりをしている場合もあり、このくいしばり・歯ぎしりは「ブラキシズム」と呼ばれています。ブラキシズムを引き起こす原因としてはストレスが多いと言われており、これが続くと顎の関節や周囲の筋肉に負担がかかり続け、顎関節症を引き起こします。顎関節症の症状として、口を開けるとときに顎でガリ、クリッ、などの異常音が鳴ったり、顎が痛くなったり、口を開けにくくなったりするのはよく知られているでしょう。しかし時には、筋肉への負担が原因で痛みが各所に波及して、顎や耳周りだけでなく、顔面のあらゆるところに痛みを感じることがあります。とはいえ表面上は所見がないことが多く、病院を受診して画像検査を行っても異常がなく、経過観察とされる場合もあるでしょう。顔面・顎・耳の痛みで原因がわからずお困りのときは、一度ブラキシズムが無いかを気にしてみるとよいかもしれません。なお、睡眠中のブラキシズムは自分では認知困難なので、スマートフォンの寝言録音アプリなどを活用してもよいでしょう。

さて、ブラキシズムの治療は、西洋医学ではマウスピースが主体になります。これは、歯に加わる力を分散させることで、歯や顎にかかる負担を軽減させるものです。しかしブラキシズム自体をなくすわけではなく、根本治療はあくまでストレスの軽減です。漢方薬にはストレスを軽減させる処方が多くあります。中でも「抑肝散」は、古来「睡眠中の咬牙」に用いられた処方で、「咬牙」とはまさにブラキシズムのことです。実際に、筆者もブラキシズムに用いて有効であった例を多く経験しております。抑肝散以外にも、四逆散、加味逍遙散、半夏厚朴湯などが奏効することもあり、選択肢は幅広いです。西洋医学では向精神薬を用いることがありますが、抵抗を感じるかたも多く、とりあえず使用しやすいというのは漢方の強みの一つです（もちろん、漢方では対処しきれない場合もあり、そのときには西洋薬の力が必要になります）。加えて、ストレスを解消させるには、何といても体を動かすことが大切です。リラックスできるような空間で風を感じながらの散歩がおすすめです。忙しくて時間が取れない場合は、寝る前のストレッチ習慣をつけるだけでも違うでしょう。