



FFSC ストリートチルドレン施設訪問記

## こどもの学び舎

### ⑭ 歯科治療ボランティアが来越 歯のことをたくさん学んだよ!

2015年3月、日本の歯科治療ボランティア「歯科ネットワーク 岡山から世界へ／DENTIST Network from Okayama to the World」（ディーナウ／DNOW）がセンターを訪問。2日間にわたって、歯科検診&ヘルスプロモーションを行った。

DNOW がセンターを訪れるのは9回目。「何よりも大切なのは、虫歯の予防」と目標を掲げ、歯磨きの習慣を定着させるために継続した歯科検診を行っている。定期的に歯科医師たちが訪問することで、近年では生徒たちの気持ちにも変化が見られるように。

「歯科検診、どうだった？」と声をかけると、口を大きくあけて、治療した奥歯を見せてくれたラム（Lam）君（11歳）。「昔はあまり歯を磨かなかったけど、今では朝と夜の2回歯磨きをするようになったよ」と誇らしげに教えてくれた。

歯科検診の翌日には、ヘルスプロモーションを開催。早速、歯に関する2択クイズがスタート! 「何回でも生え変わるのは、人間の歯? それともサメの歯?」という難しい問題も楽々とクリアしていく。けれど、「朝起きたときのお口の中どうんち、バイ菌が多いのはどっちだ〜?」という問題では、不正解者が続出した。「正解は、お口の中です!」と聞いて、みんなビックリ! 「ちゃんと歯を磨かな



いとね」と友達同士で顔を見合わせる姿も見られた。また、大好きなドラえもん歌に合わせて歯磨き体操も。大きな声で歌い、楽しそうに学ぶ姿が印象的だった。

ストリートチルドレン友の会（FFSC）  
住所：140/4 Vo Thi Sau St., Dist. 3, HCMC  
電話：(08) 3829 6951  
Eメール：fsc.vn@gmail.com  
www.ffscvn.org

この記事は、ホーチミン市で事業を営まれている、ある日本人経営者の方の善意によって企画されたものです。このような機会を頂いたことに関し、編集部一同からの感謝の気持ちをこめて、連載させていただきます。

②歩行障害が出ることも  
整形外科を受診する方の中で頻度が高い病気です。頭痛、首や肩、腕に

①年齢による変化で椎間板が変形  
「頸椎椎間板（けいついついかんぱん）ヘルニア」とは、頸部（けいぶ）の骨と骨の間でクッションの役割をしている椎間板が、主に加齢変化により後方に飛び出して周辺の神経を圧迫する状態を指します。30〜50歳代に多く、しばしば誘因なく発症します。しかし、正しくない姿勢での仕事や、スポーツが誘因になることもあります。

#### 症例

仕事はデスクワークでゴルフが趣味という53歳の男性。3ヶ月前より右の肩から腕にしびれが出るようになり、マッサージをしたり、整体に行ったりしたが徐々に症状が悪化し、受診。患部の安静、頸椎カラーの装着と消炎鎮痛薬の内服で改善。

#### 今回のドクター

腰塚裕医師／東京インターナショナルクリニック

## 第108回 首のヘルニア「頸椎椎間板ヘルニア」



痛みやしびれが出る、指の力が入らない、箸が使いにくくなる、洋服のボタンがかげつらくなるなどの症状が見られます。程度が進むと、脊髄の圧迫により、足のもつれ、歩行障害が出て、仕事や日常生活に悪影響を及ぼすこともあります。

### ③まず首の安静を

痛みが強い時期は、首の安静が第一。首の周りに装着し、頸椎（首）を保護する頸椎カラー装具を用いることもあります。また、消炎鎮痛薬の内服、麻酔を用いる神経ブロックなどで痛みを緩和します。症状に応じて牽引療法を行ったり、運動療法を行ったりすることもあります。激しいマッサージや長風呂は避けた方がよいでしょう。これらの方法で症状の改善がなく、上肢・下肢の筋力の低下が続く時や、歩行障害や排尿障害が出現した場合は、最終的に手術を行うこともあります。

### ④脳卒中の危険が潜んでいる場合も

頸椎ヘルニアは即、命に関わる病気ではありませんが、社会生活の制限が出てくるのが問題です。脳卒中・腫瘍などが潜んでいる可能性もあり、注意する必要があります。ベトナムの病院に通っていても経過が悪く、セカンドオピニオンのため相談に来られる方もいます。気になる症状が出たら、早めに受診しましょう。