特集　きちんと知っておきたい

更年期の不調

女性の卵巣の働きが低下して月経が永久に停止した時期を閉経と呼び、この閉経の前後５年の計10年間を「更年期」といいます。この時期は様々な体調の変化を起こして不調に悩む方が少なくありません。日常生活に支障をきたすほどのきつい症状があるけれど、病院でいろいろ調べてもらっても異常がないといわれる場合は更年期障害かもしれません。今回は、「更年期」にみられる症状や治療についてお話ししたいと思います。

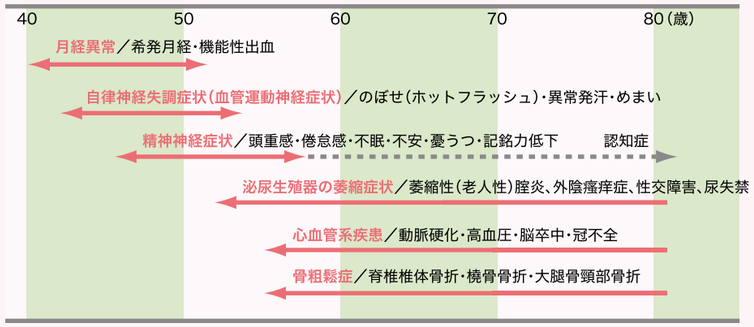
小池病院　医師　前田祐里

閉経と更年期

卵巣の活動性が次第に低下し、月経が永久に停止することを閉経といいます。卵巣機能が低下してくると卵巣から分泌される女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌低下が起こり、月経周期が延びてきてやがて月経は停止します。しかし、この月経が停止した時点を判定するのは難しいため、12ヵ月以上の無月経を確認することで閉経を判定します。そしてこの閉経前の５年間と閉経後の５年間とをあわせた10年間を「更年期」といいます。日本人女性の閉経年齢の中央値は50.5歳と報告されています。

症 状

加齢に伴ってエストロゲンが低下していきますが、これに伴って様々な変化が現れます【図1】。また、加齢に伴う身体的変化、精神・心理的な問題、社会文化的な環境因子なども影響し、様々な症状が起こってくることがあります。



【図1】加齢に伴うエストロゲン欠乏症状の変化

●月経の異常・不正性器出血

更年期女性ではエストロゲンの減少に伴い、月経不順となり、不正性器出血を起こすことがあります。多くはホルモンのバランスの変化による機能性出血ですが、腫瘍や炎症などが原因のこともあるため、診察による出血部位の確認、子宮頸がん、子宮体がんの検診、炎症性変化の確認、経腟超音波で子宮、卵巣に異常がないかの検査も必要です。

●顔のほてり・のぼせ（ホットフラッシュ）・発汗などの血管運動神経症状

●疲れやすい・めまい・動悸・頭痛・肩こり・腰痛・関節痛・足腰の冷えなどの身体症状

●不眠・イライラ・不安感・抑うつ気分などの精神症状

●泌尿生殖器の萎縮症状

腟の萎縮性変化による乾燥、掻痒感、灼熱感、性交痛、帯下（黄色、悪臭）、圧迫感、違和感などがあり、萎縮性腟炎を起こすことがあります。また、尿失禁や頻尿などが起こることもあります。

●骨量の減少、骨粗鬆症の増加

●脂質異常症、心血管系異常など

更年期障害

更年期に現れる不調に対して、内科や耳鼻科などほかの医療機関で検査を受けても何も原因が見つからないときがあります。このときの症状を更年期症状と呼び、日常生活に支障をきたす状態を更年期障害といいます。日本産科婦人科学会生殖・内分泌委員会では、わが国の更年期女性を対象とする調査に基づき、「日本人女性の更年期症状評価表」を作成しています【表1】。気になる方はこの項目で確認してみてください。また、平成７年度に更年期障害のアンケート調査でみられた更年期症状の発現頻度を掲げます【図2】。

診 断

現時点で更年期障害の診断基準は存在しません。更年期の女性が様々な症状を訴えて受診した場合には更年期障害を疑います。血液検査でわかる女性ホルモンのエストラジオール（E_2）や卵胞刺激ホルモン（FSH）は閉経の約２年後まで大きく変動するため、血液検査だけで更年期障害を診断できません。このため、月経周期の変動をもって卵巣機能の低下を推定し、ホルモン測定はあくまで参考という形になります。

注意点（更年期障害と似た症状の病気もあります）

他の病気で同じような症状を起こすことがあります。更年期は甲状腺の病気が起きやすい年齢であり、特に甲状腺機能亢進症・低下症ともに更年期障害と似た症状が多く、注意が必要です。その他メニエール病によるめまいや椎間板ヘルニアによる腰痛、関節リウマチによる指のこわばり、脳腫瘍などによる頭痛、貧血や心疾患による動悸など、原因になる病気があることもあります。各専門の病院を受診して、それらの病気がないかの検査も必要です。また、精神的な症状が強い場合は、うつ病やパニック障害を含む不安障害なども考え、精神科専門医の診察も必要です。また、その人を取り囲む様々な環境、例えば介護、夫や子ども、姑との関係、仕事の影響などが負担を与え、不調となることもあります。

治療方法

ホルモン補充療法（HRT）

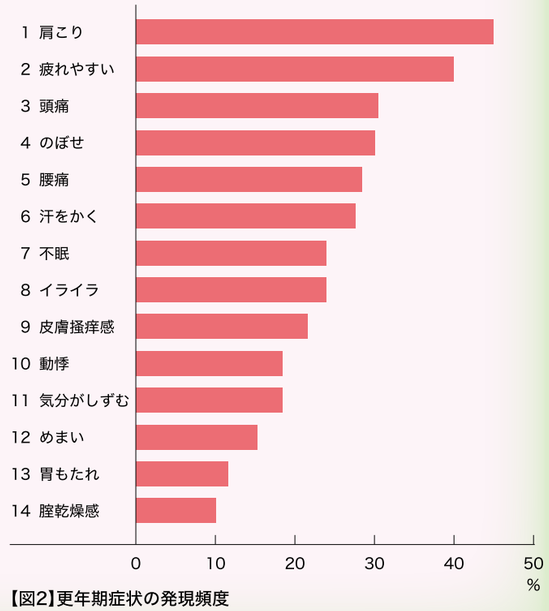
不足するエストロゲンにより起こる様々な症状や病気の予防、および治療としてエストロゲンを補う治療のことです。

〈期待される効果〉

●血管運動神経症状（のぼせ、ほてり、発汗など）の改善

	症 状	症状の程度 強	弱	無
1	顔や上半身がほてる（熱くなる）			
2	汗をかきやすい			
3	夜なかなか寝付かれない			
4	夜眠っても目をさましやすい			
5	興奮しやすく、イライラする			
6	いつも不安感がある			
7	ささいなことが気になる			
8	くよくよし、ゆううつなことが多い			
9	無気力で、疲れやすい			
10	眼が疲れる			
11	ものごとが覚えにくかったり、物忘れが多い			
12	めまいがある			
13	胸がどきどきする			
14	胸がしめつけられる			
15	頭が重かったり、頭痛がよくする			
16	肩や首がこる			
17	背中や腰が痛む			
18	手足や節々（関節）の痛みがある			
19	腰や手足が冷える			
20	手足（指）がしびれる			
21	最近音に敏感である			

【表1】日本人女性の更年期症状評価表



【図2】更年期症状の発現頻度

● 高度な更年期症状がある人の不眠、記憶力低下、イライラ感、不安、気分の不快感などに対しての改善効果
● 抑うつ気分、抑うつ症状の改善
● 関節・四肢痛の改善効果
● 尿道腟粘膜の炎症症状、腟乾燥感、性交痛の改善
● 骨密度増加効果、骨粗鬆症予防効果
● 飲み薬の結合型エストロゲンはLDL-コレステロールの低下作用、貼り薬等は中性脂肪を変化させない、あるいは低下させる作用
● 皮膚のコラーゲン量の保持、皮膚の厚みの増加、きめ細やかさなどの改善（※コラーゲン量に変化がなかったという報告や、HRTの皮膚組織に対する改善効果を実感した人はHRT施行者の約3割に過ぎなかったなどの報告もある）
● 大腸がんや食道がん（腺がん）のリスク低下、胃がんのリスク低下の可能性

HRTを希望する場合は、問診や投与前検査が必要となります。HRTをしてはいけない人や投与に慎重を要する人もいるので問診で確認します。さらに、血圧、体重、血液検査、尿検査、婦人科検診（子宮頸がん、子宮体がん検診、外陰、腟の異常所見の有無、経腟超音波検査による子宮、卵巣などの異常がないかの確認）、乳がん検診等で内服が可能かを判断します。また、治療をする場合は半年ごとの定期検診で継続の可否を判断しています。

HRT禁忌の人（治療をしてはいけない人）

・重度の肝臓病がある人
・乳がんの治療中とその既往がある人
・子宮体がん、子宮肉腫の治療中の人
・急性血栓性静脈炎または静脈血栓塞栓症とその既往がある人
・心筋梗塞、冠動脈に動脈硬化性病変を診断されたことがある人
・脳卒中の既往がある人
・原因不明の不正性器出血がある人
・妊娠が疑われる人

慎重投与ないしは条件付きで投与が可能な人

・子宮体がん、卵巣がんの既往
・60歳以上または閉経後10年以上の新規投与の場合
・肥満
・血栓症のリスクのある人
・冠攣縮および微小血管狭心症の既往がある人
・慢性肝疾患の人
・胆嚢炎および胆石症の既往がある人
・重症の高トリグリセリド血症（中性脂肪の異常高値）
・コントロール不良な糖尿病、高血圧
・子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症の既往
・片頭痛、てんかん、急性ポルフィリン血症
・全身性エリテマトーデス

投与方法

a.子宮摘出後の女性
エストロゲン製剤のみを持続投与します。
b.子宮を有する女性
子宮体がん予防のため、エストロゲンだけでなく黄体ホルモンを併用する必要があります。エストロゲン製剤は飲み薬だけでなく貼り薬などもあり、その人の状況にあわせて選択します。なお、黄体ホルモン製剤は飲み薬です。

①周期的併用投与法（閉経前や閉経後間もない時期の投与方法）
エストロゲン製剤を投与しますが、後半に黄体ホルモン製剤を併用し、約21日間投与した後休薬し、月経を起こします。これを周期的に繰り返します。

②持続的併用投与法（閉経後、後期の投与方法）
休むことなくエストロゲン製剤、黄体ホルモン製剤を投与します。

※なお、腟の萎縮性変化による腟炎などの治療は腟錠による腟内投与が効果的です。

投与する場合の問題点

● 不正性器出血、乳房痛・乳房緊満感
持続的併用投与法では開始早期で不正性器出血が見られることがあります。しかし治療を続けるうちにこの頻度は減少していきます。ただし、子宮体がん等の異常がないか検査も必要です。乳房痛は徐々に軽快することが多いようです。
● 乳がん
〈子宮がある人に投与する場合（黄体ホルモン製剤を併用）〉
5年未満の施行であれば有意な乳がんリスク上昇は認めないと現在はいわれています。5年以上になればリスクは上昇しますが、このリスクの上昇は生活習慣関連因子（アルコール・肥満・喫煙など）によるリスク上昇と同等かそれ以下といわれています。
〈子宮がない人に投与する場合（エストロゲン製剤のみで黄体ホルモン製剤を投与しない）〉
エストロゲン製剤投与のみだとリスクの上昇は少ないため、乳がんのリスクはエストロゲン製剤に併用する黄体ホルモンの種類と使用期間に関係しているといわれています。
少なくとも7年未満であればリスクの上昇は認めないし、7年以上でも有意なリスク上昇を認めるまでには10年以上かかると考えられています。
● 静脈血栓塞栓症（VTE）
エストロゲン製剤が飲み薬のHRTはVTEのリスクを増加させ、投与初年度のリスクが高いといわれていますが、50歳代でかつ肥満ではない人は絶対リスクは少ないと報告されています。また、貼り薬などを用いたHRTではVTEリスクが増加しない可能性があるといわれています。
● 脳卒中
HRTは虚血性脳卒中（脳梗塞）のリスクを増加させるが、出血性脳卒中（脳内出血やクモ膜下出血など）のリスクは増加させないといわれています。ただし、虚血性脳卒中に関して、閉経後早期から開始したHRTでは絶対リスクは少ないといわれています。
● 冠動脈疾患
飲み薬のHRTで心筋梗塞の発症リスクは年齢とともに上昇すると報告がありますが、閉経後早期の健康女性へのHRTは心筋梗塞の発症リスクを増加させないといわれています。
● 子宮体がん
子宮を有する場合、エストロゲン製剤のみだと子宮体がんのリスクが高くなるため、黄体ホルモン製剤を併用することで予防をしています。ただし、持続投与ではリスクの上昇はみられませんが、周期的投与で5年以上の場合にリスクが上昇するとの報告があります。
● 卵巣がん
リスクが上昇する可能性があるという報告があり、期間が長いほど上昇すると報告があります。
● 子宮頸部腺がん
5年以上続ける場合、リスクが上昇する可能性はあります。
子宮筋腫を増大させる可能性がありますが、臨床症状を起こすほどではないことが多いです。子宮内膜症は、症状が再度出現する可能性はありますがリスクは少ないです。ただし、HRTの有無に関わらず、子宮内膜症性嚢胞からの卵巣がん発症への注意は必要です。

漢方療法

漢方薬の特徴は生体のバランスの維持が心身の健康を促すと考えることです。バランスの崩れを「証」という特殊な尺度で把握し、それを改善する最適な薬を選択するのが漢方療法です。更年期障害に使用する漢方薬は数多くありますが、以下の薬がよく処方されます。

● 当帰芍薬散：体力が弱く、貧血気味で少しむくみがあり、主に下半身の冷えを訴え、さらに頭痛・めまい・肩こりなどがある方
● 加味逍遥散：体力が弱く、肩こり・疲れがあり、様々に変化する精神神経症状を訴える方
● 桂枝茯苓丸：体力があり、赤ら顔でのぼせを訴える方

その他の治療

更年期障害の発症には心理社会的な因子が関与すると考えられ、カウンセリング、心理療法などが行われることもあります。また、うつ・不安・不眠などの精神症状が重い場合には、抗うつ薬・抗不安薬・催眠鎮静薬・睡眠薬などの使用を考えなくてはならないため、精神科や心療内科への受診が必要です。

生活習慣の改善

閉経期以降の骨量減少や骨粗鬆症を予防するために、骨代謝に関わるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKを積極的に摂取することが大事です【表2】。また、動脈硬化の危険因子である脂質異常症が増える時期ですので、食べすぎに注意し、魚や大豆製品、野菜、果物、海藻などを増やし、バランスの良い食事を心がける必要があります。

積極的に摂取すべき栄養素	摂取すべき食品	過剰摂取を避けたい栄養素や機能性成分	過剰摂取を避けたい食品
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、緑黄色野菜、大豆・大豆製品	リン	加工食品、清涼飲料水
マグネシウム	大豆・大豆製品、種実、海藻	ナトリウム	食塩、加工食品、保存食品
ビタミンD	魚類、きのこ類	カフェイン	コーヒー、紅茶
ビタミンK	納豆、緑黄色野菜	アルコール	酒類

【表2】骨粗鬆症予防と治療のため摂取すべき食品と過剰摂取を避けたい食品

あります。
喫煙する女性はそうでない人と比較して閉経が早いことが指摘されています。また、ニコチンはカルシウムの吸収を阻害し骨密度を減少させるといわれていますし、飲み薬でのHRTではエストロゲンの効果を減少させる可能性や、脂質代謝、心血管系に有害なこともあるため禁煙をすすめます。普段から運動を継続している更年期女性では、活動的でない人に比べて更年期の発現が少ないかあっても軽いという報告があります。

サプリメント

● エクオール：大豆や大豆食品に含まれる大豆イソフラボンの一種が、腸内細菌によって代謝されエクオールに変化します。しかし、エクオールを作れる腸内細菌はすべての人が持っているわけではないため、エクオールを作れない人もいます。更年期症状が強かった女性で尿中のエクオールの量が少なかったという報告があります。エクオールを摂取することで、ホットフラッシュを含む更年期症状が改善することが報告されています。とくにエクオールを作れない人に有効と考えられます。

最後に

平均寿命は延びており、更年期は人生の折り返し地点といわれています。この時期の不調は治療によって改善できるかもしれません。これから先、心もからだも元気に過ごしていくために産婦人科を活用していただければと思います。

〈参考〉
産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編 2017
ホルモン補充療法ガイドライン 2017年度版
女性医学ガイドブック 更年期医療編 2014年度版

ハイ！私がお答えします

I ANSWER THEME

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは、患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院と当グループクリニックの適任スタッフがお答えするコーナーです。

Question

新米ママです。生後間もない赤ちゃんでも風邪をひいたり、熱が出たりしますか？

赤ちゃんは、お母さんから免疫をもらって生まれてくるので、病気にかかりにくいと思われるかもしれませんが、お母さんがかかる病気には同じようにかかります。一部の感染症（水痘・おたふくかぜ・麻疹・風疹など）に対しては、お母さんからの免疫のおかげで生後５ヵ月頃まではかかりにくくなっています。しかし、風邪などのウイルス感染や、細菌感染には抵抗力が弱いので気をつけてあげてください。風邪をひいている人との接触や、早い月齢から人混みの中に連れ出さないようにしましょう。また、毎年流行するインフルエンザにもかかる可能性があります。周りの大人や兄弟の方がワクチンを受け、家の中にインフルエンザを持ち込まないようにしましょう。

Question

病院に連れて行くめやすは？また、夜間や休日に病気になったらどうすればいいですか？

熱が出た、鼻水・鼻づまりで息苦しそう、哺乳できない、咳が出る、繰り返し吐く、機嫌が悪くぐずるなどのときは、早めにかかりつけ医を受診しましょう。夜になると不安や心配が強くなりやすいので診療時間内に受診することをお勧めします。

夜間や休日は、あわてずに落ち着いてお子さんの様子を観察しましょう。熱が出ても、水分が取れている、おしっこがいつもと変わらず出ている、機嫌がまずまず良いときは、様子をみながら、翌朝かかりつけ医を受診しましょう。３ヵ月未満の赤ちゃんの高熱（38℃以上）や、顔色が悪くぐったりしている、激しく泣き、あやしても泣き止まない、眠ってばかりで呼びかけてもすぐ眠る、呼吸が速くゼイゼイ音がする、息苦しそうで眠れない、嘔吐や下痢を繰り返しぐったりしている、水分が取れずおしっこが12時間以上出ないなどの症状があるときは、夜でも夜間小児診療所や２次救急の病院を受診しましょう。また、呼びかけに反応しない、呼吸が弱く不規則、痙攣が５分以上続くときはすぐ救急車を呼びましょう。受診した方がよいかどうか迷ったときは、TEL＃8000で、こどもの救急「小児救急電話相談」も利用できます（19時から翌朝８時まで）。

Question

診察の際に気をつけることは？

診察室では、一番気になる症状は何か、それはいつからか経過を教えてください。機嫌や哺乳はどうか、また集団生活をしているお子さんは、病気の流行状況なども知らせてください。お薬手帳は必ず持参して今飲んでいる薬や、他院で処方されている薬の情報をお知らせください。受診時はお子さんの様子がわかる方が付き添い、誰かに頼むときはメモを渡すなどしてください。便が気になるときは画像を撮っておいて見せてください。また、診察前の飲食は控えましょう。口の中がよく見えなかったり、吐いたりすることがあります。顔色が悪い、ぐったりしている、呼吸の音がゼイゼイひどい場合は、受付にお申し出ください。持参するものは、健康保険証、診察券、乳幼児医療証、母子健康手帳、乳児の場合は着替えやオムツがあると安心です。

Question

薬の飲ませ方も教えてください。

粉薬はごく少量の白湯で溶かして、スプーンやスポイトで少しずつ口の中に入れるか、乳首だけを利用し、中に入れて吸わせてもいいです。また、数滴の白湯でペースト状に練って、ほほの内側や上あごに塗りつけてその後、白湯やミルク、果汁を飲ませてもいいでしょう。ミルクやジュースの中には混ぜないでください。ミルク嫌いになったり、飲み残して全量が入らないと困ります。

１日３回の薬は、授乳や食後にこだわらず、４～５時間あいていれば機嫌のよいときにあげてください。授乳後では薬を飲まないこともあるので空腹時に飲ませましょう。味が嫌いで吐きだすときは、シロップや粉砂糖を混ぜて溶かしたり、ゼリーを混ぜたりしてみましょう。

Question

予防接種がたくさんあるので心配です。

まず、生後２ヵ月になったら早めにヒブ、肺炎球菌、B型肝炎ワクチンを同時に受けましょう。このときロタワクチン（任意接種）も一緒にすることができます。

健診やワクチンは当クリニックでは予約制になっています。診察券があれば、WEB予約もできますが、ない場合は電話で予約をお願いします。１回目を受けると次回からは医師が計画を立てますので安心です。ワクチンが多くてかわいそうと思われるかもしれませんが、数種類を同時接種することで効率的に早く免疫をつけ、かかると重症になる怖い病気を防ぐことができます。

Question

湿疹ができたときなどはどうすればいいですか？

赤ちゃんは生後まもなくから２～３ヵ月頃までは皮脂の分泌が多く、新陳代謝も活発なので湿疹が出やすくなります。せっけんの泡で手洗いし、よく洗い流しましょう。特に首の下、脇の下、足のつけ根など皮膚が重なる所は赤くなりやすいのでていねいに、こすらないように洗いましょう。密着する所は時々伸ばして空気に触れさせてみましょう。頭のかさぶた（うぶせ）は、脂分が髪の毛にこびりついて取るのが大変です。かさぶたにはベビーオイルを塗り、しばらくふやかしてからシャンプーで洗いましょう。かさぶたの下がただれて出血や浸出液が出るときは薬が必要なので受診してください。赤ちゃんの肌はいつもつるつるとはかぎりません。湿疹が出たり、赤くなったり、乾燥したりすることが多いものです。湿疹をかゆがりこすりつける動作があるとき、じくじく汁が出るときなどは、症状が悪化しないうちに受診するようにしましょう。また、離乳食が始まり、特定のものを食べたとき、湿疹が出たという訴えもよくあります。程度や範囲がわからないこともあるので画像を撮って受診時に見せてください。どのくらいで出現し消えたかもお知らせください。全身が赤くなり、咳や呼吸困難、嘔吐があるときはすぐ受診することが必要です。

Question

うんちは毎日出なくても大丈夫ですか？

便は毎日出るほうがよいのですが、２～３日に１回たくさんの量がほどよい硬さで出るなら様子を見てください。便が硬くて力んでも出ないとか、コロコロ便が少量しか出ないとき、おなかが張っている、お乳の飲みが悪いとき、３～４日以上出ないとき、などは受診しましょう。浣腸して便を出します。６ヵ月くらいまでの赤ちゃんでは１～２日便がなければ綿棒刺激をしてみましょう。大人用の綿棒の先にベビーオイルやワセリンをつけ、１～2cmを肛門に入れ、くるくる回して内側を刺激すると便が出ることがあります。

赤ちゃんが生まれてから１年間は、予防接種や健診で病院へ通う回数も多く保護者の方も大変でしょう。気になることがある場合は、それらのタイミングで「かかりつけ医」にご相談されればと思います。

私がお答えしました

小池やすはら小児クリニック
看護師　主任　上野康子

“小池やすはら小児クリニック”便り!

あけましておめでとうございます。

昨年、我が広島東洋カープは見事３連覇を成し遂げました！期待はしていましたが、まさか本当に優勝するとは！！！たくさんの劇的な勝利の中、一番印象に残った試合…、広島で豪雨災害があった後、初めてマツダスタジアムで開催された試合での下水流選手の延長逆転サヨナラホームラン。胸が熱くなったことを覚えています。また、新井選手と菊池選手が一緒に立ったヒーローインタビューでの二人の掛け合いが大好きです。もうそのシーンを観ることができないと思うととても寂しいです。
丸選手がいなくなり、今年のペナントレースがどうなるかわかりませんが、４連覇を夢見て今年も応援したいと思います。

＊　＊　＊

昨年は春に麻疹が、夏に風疹が流行しました。予防接種が十分にできていない世代で感染が拡大しました。赤ちゃんの場合、麻疹・風疹混合ワクチン接種は１歳からです。早くワクチンを接種したくてもできない赤ちゃんへの感染拡大が懸念されます。また風疹が流行することで、妊婦への感染が問題となります。これから生まれてくる赤ちゃん、生まれたばかりの赤ちゃんを守るためにも感染を防ぐことが最優先です。

おたふくかぜ（ムンプス）はワクチンをせずにかかった方がいいから、といって接種しない人もいます。おたふくかぜには髄膜炎、脳炎、精巣炎、卵巣炎、膵炎などの合併症があります。おたふくかぜにかかったうち1000人に１人は難聴になることがあるのをご存知ですか？難聴は学童期（小学生）に最も多く、次いで子育て世代に多いといわれています。このムンプス難聴には治療法がありません。おたふくかぜで難聴になる人が２年間に300人以上いたという報告もあります。怖いですよね。おたふくかぜは決してかかった方がいいという病気ではありません。いろんな感染症から子どもたちを守る「予防接種」はとても大切です。子どもたちのいのちを、将来を守るため、予防接種はきちんと受けてくださいね。

今年もよろしくお願いします。

医師　小池美緒

KOIKE-YASUHARA Pediatric Clinic

待合ホールA

受　付

待合ホールB

処置室

■ 診療内容
- 小児科一般外来
- 特殊外来
  - 予防接種
  - 乳幼児健診
  - 循環器外来
  - アレルギー外来
  - 甲状腺外来
  - 内分泌外来

診察時間		月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:30	一般外来	●	●	●	●	●	●
午後2:00～ 4:30	特殊外来	○	○	○	○	○	○
午後4:30～ 6:00	一般外来	●	●	●	○	●	–

午前の受付は12:00まで。木曜日の午後4:30～6:00は予約のみの診療となります。
休診日　日曜日・祝日
※特殊外来は、予防接種・乳幼児健診・循環器外来・アレルギー・心疾患・低身長の診察や相談に応じます（予約のみ）。
※一般外来は、発熱やかぜ、その他、特殊外来以外の病気の診察となります。

WEB予約　http://koike-yasuhara.mdja.jp

院長　安原 伸吾

医師　小池 美緒

医師　岩間 直

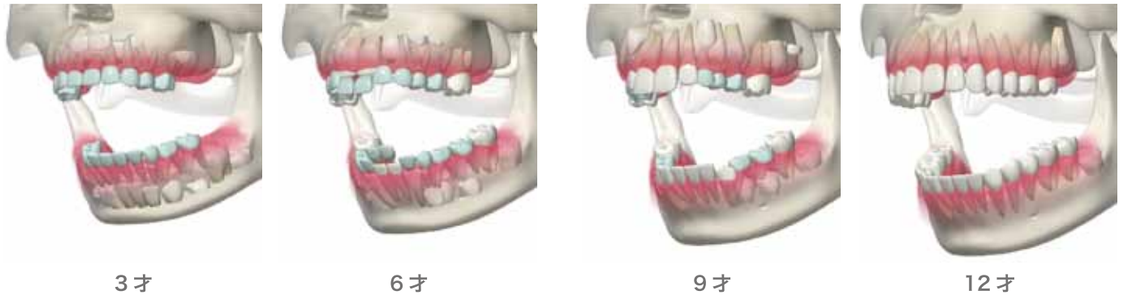
小池やすはら小児クリニック　http://koike-yasuhara.com/

歯の生え変わり

ー乳歯から永久歯へー

乳歯が永久歯に生え変わることは誰もがご存知だと思います。しかし、乳歯が抜けて永久歯が生えてくる順番は、よくわからない方が多いのではないでしょうか。
そのため、乳歯の抜け方、永久歯の生えるタイミングに不安を覚える親御さんもおられます。であれば、どういう順序で生え変わっていくのかを知ることによってこういった不安は少なくなるのではないかと思いますので、乳歯から永久歯への生え変わりについてお教えいたします。なお、生え変わりの順番は個人差があるため、これを絶対と思うのではなく、あくまでも基準であり、参考にするものとご理解ください。
乳歯は胎生７週頃にはすでに作り始められています。
生まれる頃には、乳歯の前歯で３／５～５／６、２番目の前歯が２／３～３／５、犬歯が１／３くらい顎の骨の中ででき上がっています。
そして、１番手前の前歯が生えてくるのが産まれて６ヵ月頃です。
その隣の２番目の前歯が７～９ヵ月くらいで生えてきて、その次は３番目の犬歯ではなく、４番目になる次の奥歯が12～14ヵ月で生えてきます。
その次に犬歯で16～18ヵ月、最後５番目になる乳歯の１番奥の歯が20～24ヵ月で生えてきます。
生えてきた乳歯が顎の中で完成するのが３才頃です。
この３才の段階で、永久歯（大人の歯）の頭の部分が顎の中でかなりでき上がってきていることが図を見るとおわかりになると思います。
ですから「生え変わるから乳歯の虫歯は関係ない」ということはなく、乳歯の状態が悪いと永久歯に悪影響を与える可能性があるので、しっかり治療をしておかないといけません。
永久歯が徐々に大きくなってきて生え代わりが始まるのが６才頃です。
５番目の乳歯の奥に大きな永久歯の臼歯（奥歯）が生えてきます。
この大きな奥歯は６才臼歯と言われたりもします。
ほぼ同時期に下の前歯、上の前歯の順で生え変わりが始まります。

乳歯の生え変わる時期の平均はまとめると以下のようになります。
１番目の乳前歯 …… ６～７才
２番目の乳前歯 …… ７～８才
３番目の乳犬歯 …… ９～12才
４番目の乳臼歯 …… ９～11才
５番目の乳臼歯 …… 10～12才
では、９才頃の口の中をみていきましょう。
前歯は上下とも４本ずつ永久歯が生えていることが多く、犬歯から６才臼歯の手前までの３本の歯は乳歯であることが多い時期です。
１番奥は先程も述べたように６才臼歯とも呼ばれる永久歯となっています。
乳歯と永久歯が混在する時期を「混合歯列期」といい、乳歯が抜けて、後続の永久歯がまだ生えきっていないといった状態もよくみられ、奥歯でしっかりと噛めてない場合もある時期です。
そして、12～13才になるとほぼ永久歯に生え変わっている状態のお子さんが多くなります。
永久歯が生え揃ったとしてもまだ顎の骨の成長が続いている場合もあり、完全に完成という訳でもありません。また、１番奥の７番目の歯のさらに奥に「親知らず」と呼ばれる歯が顎の骨の中に埋もれています。
この「親知らず」が生えてくるのが17～21才頃ですが、ちゃんと生えてこない場合が多く、歯科で抜いてもらう場合が多いと思います。
「親知らず」は人間の進化の中で退化しつつある歯でもあり、人によって歯が成長しきらない場合やその大きさ自体が小さい場合もあり、また、しっかり生える場所がないために斜めに生えてきたり、真横に向いた状態でほぼ埋まっていたりなど、生えてきても噛む役に立たない場合が多いということも「親知らず」にはありがちです。かえって歯みがきのじゃまになり手前の歯に悪影響をおよぼす場合もあるので、抜いてしまうことが多いわけです。
生え変わりはこのような感じで進みますが、前述のように歯の生えかわりには個人差があるので絶対にこの通りというわけではありません。けれど指標として知っておけば、お子さんの口の中の成長を安心してみていけると思います。
そして、前述のとおり、乳歯の病気は永久歯に悪影響を与える可能性があります。悪い歯はしっかり治療し、きちんとメンテナンスすることによって、健康な永久歯が生えてくるよう管理してあげてください。



3才　6才　9才　12才

※イラストは「デンタルフラッシュ３　(株)Cyber デジタル」より引用

KOIKE Dental Clinic

ロビー

カウンセリングルーム

診察室

小池デンタルクリニックは…
- 「一般歯科」ですのでお気軽にお訪ねください。予約診療制をとっています。
- 患者さまのご意向を確認しながら治療を進めます。診療方針として、「歯１本」ではなく、「口の中全体」を１つの単位として治療計画を立ててまいります。
- 患者さまのプライバシーに配慮し、診療室はすべて個室となっています。
- 治療計画などをご説明したり、お悩みをお聞きしたりするためにカウンセリングルームを設けています。

院長 小池 秀行

歯学博士
日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯（義歯）、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。
社団法人日本補綴歯科学会　http://www.hotetsu.com/p1.html

LED 照明付歯科用双眼ルーペ
＊全スタッフが所持しています。

口腔外バキューム

LED 無影灯

LED 照明付タービン

使用器材の衛生管理のため、洗浄・消毒に関しての国際規格（ISO15883）に基づいた高度な洗浄・消毒や、高い安全性を追求した滅菌システムを採用しています。

ホルホープ（ガス滅菌器）

クアトロケア（自動注油洗浄器）

ステイティム（高圧蒸気滅菌器）

Lisa（高圧蒸気滅菌器）

ミーレ ジェットウォッシャー（洗浄・消毒器）

ピエゾン マスター サージェリー（超音波振動外科手術器）

炭酸ガスレーザー

歯科用 CT

■ 診療内容
- 歯科一般外来
- 審美
- インプラント
- 歯周外科
- 口腔外科
- 小児歯科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:30	●	●	●	–	●	●
午後2:00～ 6:00	●	●	●	–	●	●

休診日　木曜日・日曜日・祝日　※祝日のある週は木曜日診療

小池デンタルクリニック　http://koike-dentalclinic.com/