

ごとう通信

第 286 号

令和 6 年 10 月 1 日

先月中旬まで全く気温が下がらず、汗だくで動いていましたが、突然一段階、いや、二段階ほど気温が下がり、いきなり秋突入。「暑い夏から徐々に気温が下がり、気づけば秋の気配」なんてことはなく、「秋は突然やっってきた」という感じでした。こういう変化って体に応えますよね。私自身、夏のつもりで寝ていたら、朝寒くて起きるといふ経験をしました。最近の気温の変化は人間の体にダメージを与えるようになってきていると思います。何とか自衛していきたいですね。

さて、私も歳を重ね、若い時とは違う疲労の残りを感ずるようになって

てきました。特に、出張や講演後の回復が遅く、だるい感じが体の奥の方に残り、また出張という感じですね。そこで考えたのは睡眠改善。まずは睡眠環境を変えることにしました。

先月、ベッド本体（これは老朽化のため）、マットレス、枕を換えました。ベッド本体は多分そんなに影響はないなあと思っていましたが、マットレスはとても期待していました。結果的にはプラスの方向に動いています。ただ、マットレス効果は思ったほどでもない？かもしれませぬ。最初に横になったときは、「これ気持ちいい！」と思いましたが、一晩寝てみるとそこまでの体の変化を感じませんでした。それよりも大きかったのは枕の効果。実は枕だけ



新たに購入したのではなく、以前からあったものを取り出してきて換えたのですが、思いのほか心地よい。首から下のストレスが一段階減ったように感じます。少しこの環境で使ってみようと思っています。

ただ、問題が発生。ベッドが気持ち良いので横になる時間が多くなり、仕事をあまりしなくなったこと。ま、いずれ何とかしましょう。

ChatGPT と歯科

あなたは「ChatGPT（チャットジーピーティー）」という言葉聞いたことがありますか？まだまだ始まったばかりなので、コンピューター等に関心がない方だと知らない方が多いでしょう。逆に、若い方たちだと