

ごとう通信

第 294 号

令和7年6月1日

5月は私が最も好きな月なのですが、まあ不安定でしたね。たしかに気持ちの良い日もありましたが、夏を思わせる暑さがあつたり、肌寒い日があつたり。残念。今年の夏も暑くなるでしょうね。それは覚悟しておきましょう。

実は今春、スマホの機種変更をしました。私はiPhoneで、最新は16なのですが、ヘビーユーザーではないので型落ちした15を通販で購入し、自分でデータ移行をしました。その時、設定ミスをしてしまい、銀行のオンライン機能が使用できなくなっ



てしまいました。これ

まで当たり前に使っていたものが使えなくなるのは本当に不便です。わざわざATMに行かなくてはならずとにかく面倒。でも、よく考えたらATMができて本当に便利になったなあと思つた時代がありました。しかも昨今はコンビニで十分用が足せます。人間便利なものには慣れていつてしまうんだなあと感じました。

ちなみにその後、銀行に再設定していただき、現在は無事に以前の機能に戻りました。

顎関節症と過緊張

私は大学卒業後、そのまま大学に残って顎関節症の勉強などをしていました。最近はその当時とだいぶ

考え方が変わってきています。

まずは顎関節症ってご存知でしょうか。顎の関節に痛みがある、口を開けられない、顎を動かすと音がするという症状のうち2つあれば顎関節症と言われます。ただ、病気の名前ではなく、症状の名前です。

私が勉強していた30年ほど前は、「噛み合わせと顎の筋肉に問題があるのだからとにかくマウスピースをいれる」という時代でした。もちろんそれによって回復する人もいました。

当時からその原因は、ストレスや不安感など精神的な要因が大きいことはわかっていました。それによって過緊張が起きてしまい、顎に影響が出てくるのが顎関節症と考えられています。

私はもちろんマウスピースで症状