

緩和していくという方法でここまで来ました。しかし、最近の考え方は少し違います。過緊張そのものを予防しようという考え方です。診療室でヨガやストレッチをしたり、生活指導（睡眠指導を含む）、カウンセリングをしたりと多彩です。

先日、本屋をうろついていたら過緊張の本（一般図書）があったので読んでみると、過緊張になりやすいタイプというものが書いてありました。完璧主義、真面目、NOと言えない、心配性、気疲れをする人。当てはまる方、多いのではないのでしょうか。

ちなみに対処法としては、休息、リフレッシュ、レクリエーションの3つだそうです。顎



関節症傾向にある方、気をつけてくださいね！

日本人を知る！

「統計で問い直すはずれ値だらけの日本人」（本川裕著・星海社新書）は本屋で目に入った瞬間、本を開きもせずに手に取り購入しました。ジヤケ買いならぬタイトル買い。いろいろ「日本人とは」という人はいませんが、統計という手法から見れば客観データが見られるはず。そして、もちろん「はずれ値」を集めた本ですが、日本人は何者なのかが少しわかった気がしました。あまり言ってしまうとネタバレになってしまいましたが、少しだけ紹介を。職業がら健康に関しては目が行き

ますが、主要国のほとんどは国民の摂取カロリーが増加中です。中国、韓国も日本を抜いて未だに上昇中。今や欧米並みに。日本はその中でも最も少ない摂取量で、しかも減少中。本文でもいろいろ考察されていますが、肥満が遠因で死亡率が高い国もある。なので日本の食は今後さらに世界から注目されるでしょう。

私にとって最も関心が高かったのは「お酒を飲むことが悪いと思わない」の世界比較。お酒を宗教的に飲まない国もあるのはもちろんですが、日本は…圧倒的に悪いと思っていない！私もそうだ！酒量はチェコやロシア、ドイツの方が多いのですが、飲み方にケーション、ありだなと思いました。

その他の項目も面白いですよ。ご興味あればぜひ。