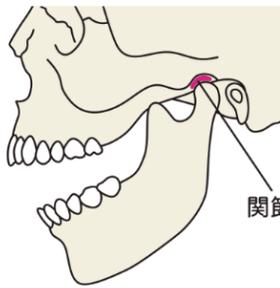
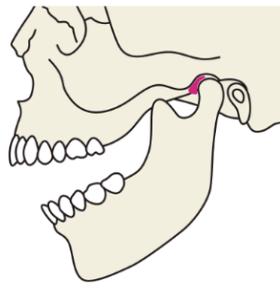


# 『顎関節症とストレス』

— 梅雨時の不調と噛みしめ癖ケア —



正常な顎関節



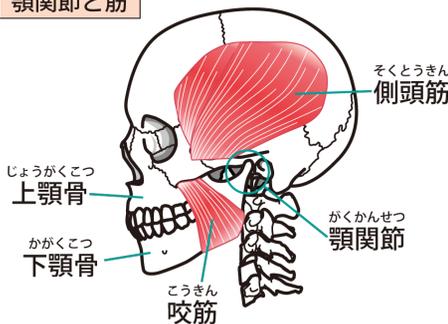
顎関節症

1. 梅雨と自律神経の深い関係
2. 顎関節症とはどんな状態か
3. ストレスが“噛みしめ”を強める理由
4. 自宅でできる具体的ケア方法
5. 整体・鍼灸で整える全身アプローチ

6月に入ると、「なんとなく体が重い」「朝から肩がこる」「頭痛が増えた」という声が増えてきます。実はこの時期、顎関節症の相談も多くなります。顎がカクカク鳴る、口が開きにくい、噛むと痛い。そんな症状の背景には、梅雨特有の気圧変動や湿度上昇による自律神経の乱れが深く関係しています。そしてもう一つの大きな要因が“無意識の噛みしめ”。ストレスが増えるこの季節、私たちの顎は想像以上に緊張しています。今回は、梅雨時の不調と顎関節症のつながりをわかりやすく解説します。

## 顎関節症とは何か

顎関節と筋



顎関節症とは、耳の前にある顎関節や周囲の筋肉に異常が起こり、

- ・口を開けると音がする
- ・大きく開けにくい
- ・噛むと痛い
- ・顎がだるい

といった症状が出る状態を指します。

## 詳細は裏面に

日本人の約2人に1人が何らかの症状を経験するといわれるほど身近な不調です。

特に20～40代女性に多く、ストレスや生活習慣との関連が強いことがわかっています。



## 梅雨時に悪化しやすい理由

梅雨の時期は、気圧の変動が激しくなります。気圧が下がると自律神経のバランスが崩れやすくなり、交感神経優位(緊張状態)が続きます。



その結果、

- ・筋肉が緊張しやすい
- ・血流が滞る
- ・痛みに敏感になる

といった状態が起こります。顎周囲には、咬筋(こうきん)や側頭筋など、非常に強い力を出せる筋肉があります。これらが緊張し続



けることで、関節円板や関節包に負担がかかり、痛みや開口障害が起こります。また、梅雨は日照時間が減ることでセロトニン分泌も低下しやすく、精神的な不安定さが出やすい季節です。この「気分の揺らぎ」も、無意識の噛みしめを助長します。

## ストレスと“噛みしめ癖”

人はストレスを感じると、無意識に歯を食いしばる傾向があります。特にデスクワークやスマホ操作中は要注意です。



本来、上下の歯は接触していないのが正常です。しかし、軽く触れ続けるだけでも顎の筋肉は常に緊張状態になります。

これを「TCH(歯列接触癖)」といいます。

TCHが続くと、  
・顎の痛み ・肩こり  
・頭痛 ・耳の違和感  
などが連鎖的に起こります。

初回限定  
お試し施術  
あります!  
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103



春は寒暖  
繁に起こ  
る生活リ  
環境の変  
が増える  
ること自