

第 56 回 令和 7 年 7 月 3 日（木）

久しぶりに風邪をひいてしまいました。気温の急激な変化に身体がついていけなかったのかなと思います。

「あれ？ちょっと風邪気味かな」と思うと葛根湯を飲んで寝てしまい翌日には元気になっているというのが私のパターンなので、それほど風邪をひくことは多くないのですが、今回の風邪は厄介でした。

まず熱が出ない。のどが痛いのですが、熱は全く出ませんでした。熱は体の中の風邪のウィルスを死滅させる働きもあるので、熱が出ないことでかえって治りが遅いような気がします。

声が出ない、咳が出る。この2つはなかなか改善しません。傷の治りもそうですが、年を取るほど回復が遅くなっているような気がします。やっぱり免疫力が落ちているのでしょうか。年齢には勝てません。

病気になると健康のありがたみがわかります。元気な時は休日の朝のジョギングに行く前は「行きたくないな」とか思うこともありますが、病気で行けないとなると寂しくて仕方ありません。早く行きたいなという思いと、体力が落ちてしまったかなという不安がふくらみます。

病気になると頭の中は病気のことばっかりになります。脳がフレッシュな状態だからこそ、いろいろなアイデアも生まれてきます。病気の時ばかりネガティブなことばかり考えてしまいます。よく「お年寄りの会話は病気のことばかり」と言いますが、不安でいっぱいだから誰かに話したいという気持ちはわかります。

結局大事なのは病気になる前の予防だと思います。クーラーの温度や湿度をコントロールすることや、汗が上手に出るように運動することも大事かもしれません。人間は健康な時は病気のことについてあまり考えません。しかし病気の大部分は食事や睡眠、生活リズムに左右されます。

みなさんも冬になるころには大事な試験が控えています。インフルエンザの予防接種なども大事です。でもいまから健康になるための栄養と睡眠についてはしっかり考えておく必要があると思います。

若いからと言って油断せず、健康に留意してください。学校には保健室があるので、心配なことがあれば病気になる前に相談することもできます。活用してみてください。