

「できるところから始めてみましょう」

寒さが和らいでくると、その代わりと言わんばかりに大量の花粉が飛び始めます。マスクやティッシュが手放せない人も多いことでしょう。

私が、花粉対策のマスクを手放せなくなったのは1年前の3月でした。目のかゆみや止まらないくしゃみに、とうとうこの時が来てしまったかと思いました。花粉が飛び始める前から薬を飲んでおくとも多少は抑えられますよ、と医師に言われてから、早1年。少しでも楽に花粉の時期を乗り切ろうと決め、今年は早めに病院へ行きました。

その結果、くしゃみも鼻水も一切でなくなりました、なんてことにはもちろんなりませんでしたが、なんの予防もしていなかった去年に比べると、ずいぶん過ごしやすい日々を送っています。

自分の健康を守るためには、自分で行動をすることがやはり一番大切であるとしみじみ感じました。早めに病院へ行って相談したり、処方された薬をきちんと飲んだり……。ささいなことかもしれませんが、そんな行動のおかげで、くしゃみが止まらず1日中ティッシュが手放せないという1年前の状況からは脱することができています。

こんなところで実感することになるとは思ってもみませんでした。やはり「自分の身を守れるのは自分だけ」という昔からよく聞くことばはもっともなことを言っているようです。健康のため、できるところから始めてみましょう。(M)