

「できるところから始めてみましょう No.2」

インフルエンザの大流行も春先になってようやく少し落ち着いてきたように感じますが、いかがお過ごしでしょうか。

このようなことを語る自分とは言えば、大流行の時流に乗ってというべきか、数年ぶりにインフルエンザに罹ってしまいました。10年近く発熱とは無縁で過ごしていたために発熱時の感覚というものをきれいさっぱり忘れていて、かえって新鮮な体験をしたように感じます。子どもの頃は自分の病気を治すことだけしか考えていませんでしたが、今では家族も年を重ねているためうつさないようにしなくては、という緊張感の方が比重が大きくなりました。

インフルエンザの大流行に付随して、その予防のための手洗いうがいについてもさかんに報道されました。自分が罹ってしまったらどうしよう、家族や友人にうつしてしまったらどうしよう、なんて不安を拭うためにも予防にはしっかり取り組みましょう。自分も、今後の予防にはいっそう注意を払おうと決めた冬的一幕でした (M)