2017.11.01

風邪をひく

小嶋祥三

久しぶりに風邪をひいた。最近、1週間に三度、人ごみに出る機会があった。そのいずれかで、ウィルスを拾ってきたのだろうか。初めは喉がいがらっぽく感じた。加湿器なしに暖房を入れたためかとも思ったが、様子が違う。慌ててうがい薬を購入して対応したが、喉は痛くなるばかりだった。そのうちに熱っぽくなってきた。体温などこの何年も測っていないので、２つの体温計は電池切れか、電池がほとんどない状態だった。高くても 37℃台の半ばだったが、これでは測定結果を信用してよいか分からない。食欲はあるので、インフルエンザではないだろうと、寝て治すことにした。

わたしは普段睡眠を1日に7時間とることにしている。23時に就寝、6時に起床である。途中で起きたとき、早く目覚めたときは昼寝で補っている。今回は朝食後、昼食後、夜に布団に横たわっていた。驚いたことに、午前、午後、夜も眠った。1日に9時間も眠っていた日があった。時折言われるように、昼間に眠ると、夜眠れなくなるということはなかった。と言っても、寝てばかりでは飽きるので、古いラジオを引っ張り出して聴いてみた。パソコンのラジオを聴いたことがあったが、普通のラジオ放送は久しぶりだ。NHK FM の「クラシック・カフェ」などを聴いてみた。民放は AM と FM が一緒になっていた。昔は別だったように思うが...。また、漫然と昔のことなどを思い出していたが、父や母のことを考えることが多いように思った。

おとなしく横になっていたが、喉の痛みは治まらず、声はガラガラの声になっていった。そろそろ我慢の限界だ、医者に行こうかと考え始めた。そう思う頃は治りかけていると経験的に知っていたので、そのままにしていたら、熱はひき、喉の痛みは和らいできた。鼻水が出るのと、痰が絡むのが不愉快だが、快方に向かっていると思えてきた。それはよかったのだが、今度は妻が同じ症状（もっとヒドい）で寝込んでしまった。お互いに歳である。