

いつもお世話になっております。

今月分の請求書を送付いたしますので、何卒ご査収の程よろしくお願い申し上げます。

いつもお世話になっております

立春を過ぎて、太陽の光はどんどん春めいてきています。みなさまは、いかがお過ごしでいらっしゃいますか。

北海道に最強寒波がやってきたタイミングに、私は千歳へ行っておりました。ある方のセッションを数ヶ月前から予約していたので、その方に会うのが一番の目的で、観光は無し。1日目は夕方出発、3日目は朝の便で帰宅という強行軍です。雪国の寒さに慣れていないため何を着ればいいのか戸惑いつつ、ヒートテックを重ね着して出発。夕暮れ時の新千歳空港はマイナス7度。あたりは真っ白な雪景色です。確かにめちゃくちゃ寒いのですが、0度でも同じくらい寒い気がします……。違いがわかりません。

千歳駅近くのホテルにチェックインし、夕食を食べようと外へ出ました。友人からは、「低体温になると危ないから、10分以上歩くべからず」と忠告を受けていましたが、雪景色が綺麗すぎて、テンションUPし、20分くらいはぶらぶらしてしまいました。肌が感じる寒さは辛くないのですが、徐々に体が芯の芯から冷えていくのがわかりました。

そんな風は無防備に最強寒波に立ち向かった結果、帰りの空港バスの中で、風邪っぽくなってきました。昼前には家に着いたので、早めに治すべく薬を飲んで暖かくしてゆっくりしていましたが効果は無く、だんだんと体がダルく重くなってきました。ただの風邪にちがいない。とは思ったのですが、徐々に熱が高くなってきていたので、翌日、念のために病院を受診すると、A型に+がついていました。人生初のインフルエンザにかかってしまったのです。

病院では新薬ゾフルーザを処方されました。2錠を一度に飲んで、それで終わります。24時間くらいで効果が現れるので、熱が下がってから丸2日間は安静にするようにと言われました。熱が下がってもまだウィルスは残っているので、再発や人に感染させてしまう恐れがあるのだそうです。同僚達には申し訳ない気持ちでいっぱいですが、病院からの指示通りに休ませていただきました。

野口整体を創始した野口晴哉さんによると、日常生活の中でどこかに偏って蓄積された疲労を調整するために、人は風邪をひくのだそうです。

偏って蓄積された疲労を無視し続けていけば、大病につながることもあります。風邪をひいて寝込んでいる間に、自然とその偏った疲労が取れていくのだそうです。そのために体は風邪をひき、大病にかからないようにしているので、風邪を治すのではなく、ゆったりと上手に経過させることが大事なのだそうです。

滅多に風邪をひかない人は、本当にバランスが整っていて丈夫な人であれば良いのですが、体の感性が低く反応が鈍いために、大病になるまで気付かないタイプの人もあるようです。

小さいお子さんやお年寄りでは、風邪が命取りになる場合もありますが、我々世代であれば、たまに風邪をひいて寝込むことも、体にとっては良いことのように思います。と言っても、仕事、会社、子供、家事・・・と、休んでられない！というジレンマが・・・。社会生活と体のリズムを調和させて生きるということは、現代人にとってはとても難しいことですね。

春はもうすぐです。皆さまも充分にご自愛くださいませ。



遠くの山に朝焼けが光る千歳の朝



朝の気温は-15度



最強寒波でも、快晴でした。