ドクター・ワッシー

診察室 ざっくばらん

新型コロナ

ストレスを溜めないように

この頃のクリニックは、コロナでどこかおかしい。受付のスタッフが、花粉症でくしゃみをした。ジロッと睨まれた。「今、待合室は混んでいるか？」と電話してくる患者さん。誰もが、ピリピリしている。

新型コロナウイルスによる肺炎は、高齢になるほど重症になるという。で、ハッと気付いた。ワッシーも高齢者だった。ヤバイ。

高齢になると、免疫力が低下するからウイルスに弱くなるらしい。免疫力とは、ウイルスのような体外の悪者を見つけ、やっつける体の防衛機能のことだ。15歳までに出来上がり、20歳を超えると早くも落ちていくという。が、それも、ウソかホントか。ホントなら、今から鍛えるのは、さすがに遅い。

でも、このコロナウイルスは新型だ。ワクチンもなければ治療薬もない。感染症の専門家に予防法を聞いても、答えはひとつだ。マスクと手洗いと部屋の空気の入れ替えなんて、誰でもやっている。ならば、自分なりのコロナ対策を考えるしかない。

ワッシーは、この20年以上、インフルエンザはもちろん風邪をひいたこともない。いや、バカだから、ひいた記憶がないだけかもしれない。が、思い返しても、格別の健康法はない。それにして、よくぞここまで生き延びてきたものだ。ただ、イヤなことは忘れる。考えない。悪いのは他人のせいにする。頭より体を動かす。とにかく、よく寝る。旨いものを、太らない程度に食べる。毎日酒を飲む。ということで、兎に角、ストレスが溜まらないようにしてきたか。

だいたいが、コロナが怖くて医者が務まるか。先のことは、誰にも分からない。あれこれと、政治の悪口を言ってもどうにもならない。家の中でクサクサするのは、もう止めよう。もう春だ。山河が、手を広げて待っている。

（石黒修三＝いしぐろクリニック・脳神経外科専門医、金沢市在住、射水市出身）

イラスト・野畑桃花