

# かぞくのはなし きむら あきこ

## 第四話 コロナ感染！

前回に引き続き、「病」をテーマにして記してみようと思います。‘かぞくのはなし’ではなく、もはや、‘やまいのはなし’とテーマ変更した方が良いのではないかと思うほど、今年は発熱にやられてしまっています。

コロナ感染症も、これだけ広がっているのですから、自分だけがかからない、という強気もなく、いつ罹患するかわからない、という気持ちで日々、用心して過ごしていた矢先でした。仕事を終えての帰り道。妙な寒さを感じていました。北海道の11月は、急激な寒さと降雪が突然やってきます。「今日は、ずいぶん冷えているな・・・」位に思っていたところ、帰宅後数時間のうちに、40度近い発熱でした。

今回は、コロナ感染後の振り返りとして、いざ感染！した時に、あって良かったこと、今後に備えるためのメモとして記してみたいと思います。

### あったらいいな・・・

まず、**解熱剤**。ひとまずは、高熱を下げ体力温存。悪寒が取れたところで、大抵は、熱は高止まり。そのタイミングで解熱剤を使うのがよいでしょう。手元にあったのは、カロナールとロキソニン。まずは、カロナールを使ってみることにしました。結局、発熱は3日間続いたのですが、カロナールでは、解熱効果が弱め。39度代の熱は38度代半ばくらいがせいぜいの効果でした。途中、ロキソニンを使うと、37度代まで解熱しました。（とは言うものの、すぐに熱があがってしまいます。）一時でも熱が下がると体がほんの少しらくなるのです。解熱効果のある薬の使用がよかったです。ただし、発熱が三日間も継続し、解熱剤を使い続けたせいで、解熱はするものの、胃痛に泣かされました。胃薬も一緒に服用していたのだけれど・・・

夜間の熱は解熱剤でしのぎ、本番は朝を迎えてからです。案の定、発熱外来

には電話が通じません。通じたところで、発熱外来は受付終了。結局は、前回（8月）同様、家で様子を見るだけか、と諦めつつ、札幌市が無料で提供している、コロナ抗原検査キットを娘に取りに行ってもらいました。検査をすると、すぐに陽性反応となったので、コロナ陽性者登録センターに登録をしました。今回は、娘が検査キットを取りに行ってくれたので良かったのですが、日ごろから家に**抗原検査キットを1セット**位常備した置いた方が、キット良いでしょう。（ダジャレです・・・）

ついでに、**水分**などを買ってもらいました。喉が痛くて食事も喉を通らないのですが、最初の発熱3日間は、水分でなんとか乗り切ることができました。具合の悪い時に、「栄養は大事！」と言われますが、実際には、弱っている体に無理して食べ物を詰め込んでも、消化器官も弱まっている場合も多くあります。食欲があっても食べられる元気があれば良いですが、そうでない場合には、あまり食べ物を摂ることをマストとはせず、まずは、水分摂取を優先した方がよさそうです。

食材などは、札幌市が提供してくれる支援物資が、感染後4日目に届きました。噂よりもずっと早く届きましたが、玄関前に置かれた支援物資が重たくて、玄関内に入れるのが大変でした。米やレトルトご飯、水分などが入っていて、非常に有難い一方、衰弱した体にインスタント食品は受け付けにくいので、手をつけることはありませんでした。

どうしても果物が食べたくなくて、**ネットスーパー**を利用して食材を届けてもらいました。便利な世の中です。

そして、なんと言っても、**スマホ**は大事でした。娘たちとラインで安否確認し、励ましてもらいました。一人暮らしは、孤独とか、寂しいとかは全くなく、むしろ他者への感染を気にせず動けるので、感染状態にある時には気が楽でした。また、自宅療養に不安を覚える人もいるかもしれません。持病や、症状悪化の恐れがあれば別ですが、そうでなければ、自宅で療養するのが一番気が楽なのではないかと感じます。余談ですが、私は、10月に持病のコントロールのために、10日間ほど入院加療しましたが、治療のため致し方なかったとはいえ、やはり入院生活は、様々なストレスがありました。

さて、熱が下がっても、仕事復帰には時間がかかりました。職場の体制上、10日間の自宅療養と、PCR検査の結果待ちで復帰日が決まりました。熱が下がると、いつまでも寝転んではいられない。仕事復帰に向けて体を慣らさなくてはなりません。この間、時間を有意義に使うことが必要でした。必要に迫られた読み物を700ページほど読みこみました。まとまった時間が与えられたのは良かった、と捉えることにしました。

あったらいいな、の品は、①解熱剤、②コロナ抗原検査キット、③水分、④

ネットスーパー、⑤スマホ、⑥時間を有効に使える楽しみ、でした。

## コロナ感染のあとに . . .

コロナ感染後には、体のだるさが続いています。また、オミクロン株の感染では、味覚や嗅覚障害は少ないと言われていますが、私の場合には、味覚がおかしいです。塩味を強く感じ、甘みは比較的感じやすいですが、辛味や苦みが分かりにくいです。大好きなコーヒーを飲んでも、お湯を飲んでいるようです。食事をしていても、何か足りないような、塩気が強いような、とにかくいつもと少し違うのです。何を食べても、これまでのような、「美味しい」と感じるものがなくなり、結局のところ、食に対する欲がなくなっていました。お腹は空いているのに、食べたいと思わない、という状態で、若干痩せました。いずれにしても、これらの回復には時間が必要だと思いますので、あまり気にせず、基本的な生活リズムは崩さないようにしていこうと思います。

コロナ感染後、一番驚いたこと。それは、83歳の母の記憶です。83歳一人暮らしの母は元気に毎日を過ごしていますが、私のことをひどく心配していました。持病のコントロールとはいえ、10月に入院加療し、11月はコロナ感染で寝込んでいる、という私の状態に、「あんたは、体が丈夫な方ではないよね . . .」と言い、「一つ気になっていることがあるのだけれど。」と電話口で言いました。何のことか、と聞き返したところ、それは、私が小学3年生、9歳の頃のことでした。

学校の休み時間に、私は、グラウンドに設置されていた「手シーソー（今はなき昭和の遊具）」で友人と上がったたり、下がったりして遊んでいました。私が、空高く真上まで上がったところで、真下にいた友人が私を見上げて急な恐怖心が沸き上がったのでしょう。「こわい～」と言って、その手を離しました。私は、高いところから、地面にたたきつけられ落下です。途中から記憶はありません。どうにかして、先生に運ばれたのかもしれませんが、保健室で休んでいました。しばらくして授業に出たものの、ふらふらして体を保てなくなったところで、結局、母が学校へ迎えにきて、そのまま病院へ行きました。幸い大事には至らず、こうして今を迎えています。けれども、母は、「あの時、担任の先生がすぐに連絡をくれなかった。早く対処しなかったせいで、体に影響が出ているのではないかとずっと気にしていた . . .」と言いました。

なんという事でしょう。もう44年前のことです。そして、その時の出来事は、衝撃的ではありつつも、私にはほとんど影響はなく通り過ぎた出来事です。コロナ感染と、小学校3年生の頃、44年も前の出来事を結びつける母の思考には驚きです。いいえ、思考ではなく、記憶力に驚きです。

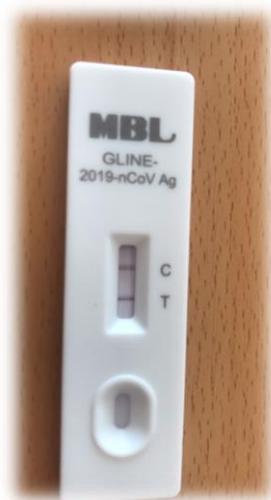
83歳になる母は、50を過ぎている我が子をいつまでも思ってくれているのだな、と改めて感じました。

私は、母の一言で、古い記憶がよみがえりました。そして、やんちゃだった私はいつも元気でした。

元気な時も、そうでない時も、周りの誰かの記憶の中に、今日も生きています。

おわり

抗原検査キットで陽性反応



札幌市からの支援物資。  
有難いですね。

