自粛生活

岩内古宇郡医師会
いわない眼科クリニック　寺　山　亜希子

去年の連休は暦通りの10連休をとり、なかなか行くことができない長期の旅行に行くことができて楽しかったな、桜も見に行ったな、月１回の札幌での垢すり、マッサージ、大好きな鰻や中華も食べてたな…。

札幌まで公共交通機関（バス）で行くことは？ホテルに泊まって感染しないかな。最初はこんな不安で始まりました。バスは隣に人が来ないように、あらかじめ通路側に座る。マスクをして、ドアノブ、エレベーターのボタンやエスカレーターの手すりは服の袖で。外出時はアルコールティッシュを常に手に持ち、帰宅後は手洗い、更にアルコール消毒などをしながら過ごしていました。クリニックでは、スリッパの清掃をアルコール消毒に変え、スリッパの数を半分にし、１日おきに使うように。待合室に出していた雑誌をしまい、混んで来たら窓を開け換気をしました。診察室の患者さんが触れる器械は、その都度触れた場所をアルコール消毒します。また、検査上、涙液がはねたと思うところもアルコール消毒です。午前中の診療が終わると待合室のイス、カウンター、手すり、患者さんが触れたであろう電気のスイッチ、ドアノブ、トイレの中の触れたであろう場所もアルコール消毒、１日の診療終了後も同じ消毒を繰り返します。どこにウイルスがついているか見えないので、ここも触っているかも、きちんと消毒できているのかとどんどん不安が大きくなり、ここもここもときりがなくなり消毒を止められなくなる状態に陥ります。アルコールも一日で１本なくなります。

そんな中で、ようやっとYouTubeデビューしました。見るほうのデビューです。視力が下がった子供たちに「スマホでゲームは」と聞くと、ゲームはしないけどYouTubeは何時間も見ると聞いて、YouTubeって何？　何を見て面白いのだろうと不思議に思っていました。５月の連休中に何をして時間をつぶそうかと考え、何か運動を、英会話をとYouTubeで探すことができることに気づきました。スマホにしてもガラケーと同じ機能しか使っていなかったのです。そして、お気に入りのヨガの先生と英会話の先生を見つけました。ヨガは約２ヵ月続いていますが、ストレッチに毛が生えた程度のもので、ベッドの上で横になっていてもできる楽なものばかりを選んでやっています。とても良い気分転換にはなりますが、あわよくばと目論んでいたダイエットには程遠く、英会話は耳を慣らすというものを選んでやっていると、いつのまにか寝てしまっていて、全く進歩していません。YouTubeでスポーツジムや英会話学校へ行かなくてもよいことが分かり、ストレス解消をし、有意義な自粛生活を送っていると思いたい自粛生活でした。

キャンプ日和

上川北部医師会
なよろ眼科　井　上　　玲

今日は天気が良く、青空が広がっている。こんな日は、炭をおこしてバーベキューが美味い。もちろん、ビールを片手にである。子供たちもバーベキューは好きだが、家はアパートなのでバーベキューをする場所もなく、キャンプ場ですることになる。

最初の頃は、テントと寝袋とバーベキューコンロにイス程度だったが、キャンプに出かけて周りのキャンパーを見ていると皆いろいろと便利なものを持っており、我が家のキャンプ用品も徐々に充実していく。それに伴い、車に積む荷物も増えて車の屋根に付けるルーフボックスを買った。荷物が沢山積めて便利になったが、さらにキャンプ用品は増えてゆく。キャンプでの快適さは増していくが、荷物が多いと設営と撤収にも時間がかかるのが難点である。それでも、充実したキャンプはとても安らぐ。そのうち、ルーフボックスにも収まりきらなくなり、車をひと回り大きいのに買い換えた。

そうやって毎年充実したキャンプを楽しんでいたのは、子供が大きくなる前だ。この時期は週末よくキャンプに出かけたが、子供が大きくなるにつれ、段々と皆それぞれ忙しくなり、なかなか一緒に出かけるのが難しくなってきた。毎年、この時期はとある湖の湖畔の花火大会に合わせてキャンプに行くのだが、この日は遠く離れた友人の家族とも現地集合で一緒にキャンプをするのが、毎年の恒例になっており楽しみの一つでもあった。

しかし今年はコロナ騒ぎで花火大会も中止になりそうである。運動会も中止。修学旅行も雲行きが怪しく、子供もかなり心配している。そろそろ、家族で揃ってキャンプにいけるのも今年辺りが最後かなと思っており、何とか今年も家族でキャンプに行きたいものである。緊急事態宣言も解除され、堂々とキャンプに行ける日が来るようにと、今日も青空の下、家に籠る日々である。