

年収150万円 で暮らす法

吉田 清彦

医者いらず 薬いらず

とがあまりなくなった。と風邪薬を飲むとか、せつせいうよりも、めったに風邪と医者通いをするというわけではなくてきいていない。そんなことをしている、とついでに年収一五〇万円では暮らせなく

⑪

まず風邪に用心を

なる。自慢ではないが、私は、つい三年ほど前までは、国民健康保険にも加入していなかった。それに、私は昔から薬や医者がいらず好きではないう。なぜかという、私は寺の生まれなので医者や薬はもともと商売がたきだから、というのは冗談で、現在の日本の医者や薬をあまり信用していないからである。このところ問題となって

これは実に簡単なことで、常日ごろから、できるだけ太陽の光を浴び、野菜や果物などからビタミンCを多くとる。さらに、ふろ上がりに冷水をかぶる。あとは、よく言われるように、外出先から帰った時や寝る前のウガイの励行。これだけでも、随分効果がある。

次に肝心なのが、風邪の引きはじめの用心で、ここでの早めの処置を怠ると、結局は寝込んでしまうことになる。

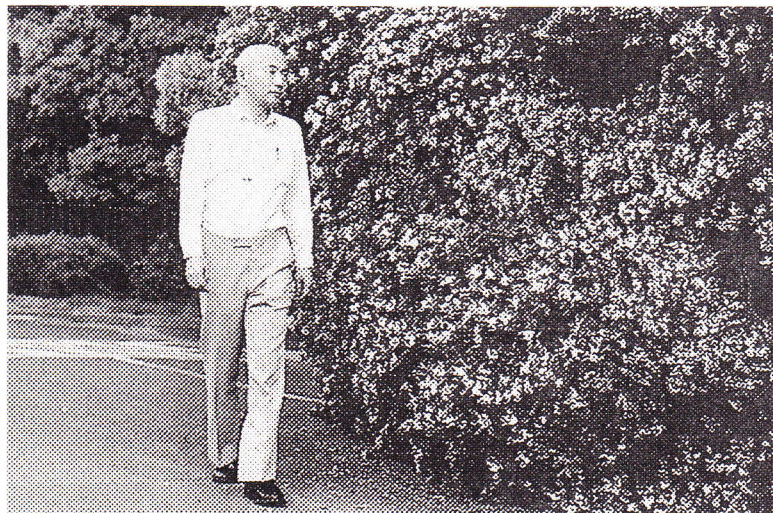
要は、ほんのわずかも「おかしいな」「かかったかな」と思ったら、迷わずに、温かくして寝ることである。

寝る時には、靴下をはいて、首にはタオルを巻き、さらに体には毛布を巻きつける。そして、寝る前に、皮ごとすりおろした土ショ

この冬はインフルエンザが猛威を奮い、私の周囲でも高熱や下痢に悩まされる人が相次いだ。風邪というものは、いったん引いてしまつとなかなか治りにくいものである。

私自身、二十代のころは、たとえ風邪を引いても、いわば気力でそれを乗り切り、寝込むということはなかったのに、三十代の後半に入ってから、毎年十一月と二月のころに、必ずと言っていいほどダウンするようになっていた。それも年齢が増すにつれて、寝込む日数が三日、四日、一週間と、だんだんに長くなってきた。

ところが、四年ほど前から、風邪で寝込むというこ



近くの王子公園は格好の散歩道。空気はいいし日当たりもいい。花の薫りもある

というわけで、私の生活費の中には、長い間、医療費や薬代という支出項目がなかった。

では、医者や薬の世話にならずに、どのようにして風邪を引かなくなったかという、おおよそ次のようなことが考えられる。

まず最初は、ふだんからの用心として、風邪にかからない体質づくりに励んだことである。

(フリーライター)