

■ 頭痛

朝起きると頭痛がした。

と言うか、昨夜も頭が痛かった。

あの温泉以来。

思い返してみると...

サウナに充分入った。

水風呂に充分入った。

水風呂の外は温かった。

冷たい水を飲んだ。

この後、頭がボーっと。

そして、座ろうと思い、シャワーの前の椅子へ。

座って、倒れた。

暑い→冷たい→温かい→冷たい水と来て、起こったかも。

午前中はベットで休む事に。

母が氷枕を用意してくれた。

冷やすと気持ちよかった。

午後になっても、頭痛は消えずに病院へ行く事に。

重症ではないと言うので薬を貰い安静に。

一日、何も出来なかった。