



研修医日記

作成者：及川迪香（1年次）

こんにちは、研修医1年目の及川です。10年以上活動を応援していた推しが、いい推しの日（11/04）に結婚報告をしました。本当におめでとうございます。人の結婚報告でこんなに喜んだことないというくらいうれしくなりました。ここに書いてもきっと届くことはないですがこれからも応援しています。

さて、最近寒くなってきたため、朝布団から出たくないと感じる日が多くなってきました。まだいけるまだいける…と攻めすぎて小走りで通勤することもしばしば。

そんな生活になってきたため、もう無理だ…と諦めて暖房をつけ始めました。暖房をつけると乾燥します。生まれつき皮膚と喉が弱い私にとって乾燥は天敵であります。誰か助けてください。

乾燥に抗うため加湿器も稼働を始めました。私はアロマオイル対応（精油も可）の加湿器を使用しております。お手入れは通常より若干大変ですが、元来精油集めが趣味の私にとっては部屋が良いにおいであればお手入れが大変なことなど些末なこと。気分に合わせて香りを変えられるのが魅力です。



（※これは所持品の一部です。）

わたしは精油いくつかをブレンドして使用していますが、それは難易度高いよーという方にはすでにブレンドされているアロマオイルを最初に購入することをお勧めしています。気分によって調香されたもの（落ち着きたいとき、元気になりたいとき等）、系統で調香されたもの（柑橘系、アマゾン系等）などありますし、店頭で香り確かめることも（多くのお店では）できますのでぜひ参考にしてください。また、「こういう香りを求めています！」という質問に多少ではありますがお答えできるかもしれないので、いつでもお声がけください。

皆様が健康にこの冬を乗り越えられるよう祈っております。以上、研修医1年目及川でした。

※日記の作成日と当ページへの掲載日は異なる場合があります。