

5月病？

今日は何だか体がだるい。お昼にそれはピークになり、全身虚脱感。ランチを友達とその彼と一緒に食べる予定だったんだけど、それも延期。とりあえず寝てみる。熱もないし、もしやこれが5月病なのか？あまりにも、GWにぐうたらしすぎてしまったのか？？

おいしいものを食べたら元気になるかもって思い、仕事帰りにお気に入りのパスタ屋さんに行ってみる。セモリナの明太子クリームスパゲティ。今はまっているメニューのひとつです。このお店は、カルフルのフードコートにあるんだけど、割合と一人でも大丈夫なところで、愛用中。スープパなんだけど、クリーミーでちょっと明太子のピリっとしたところがおいしくて、オススメです

とりあえず、体を温めたところで家に帰ってから寝てみる。8時から11時ぐらいまで爆睡。うーん。ちょっとはラクになったかもー。でも、今日は何だか何もできなかった。つまらない一日だ。

5月病っていうのもあるかもしれないけど、最近ホルモンのバランスが悪いような気がする。以前、原因不明の足のむくみの症状が出たことがあって、そのときに会社の先輩から「何だか判らない体の不調は、婦人科系の可能性があるよ」って言われたことがあって。その時はパツとしなかったけど、今からして思えばそのむくみもホルモンの影響だったのかも。最近、生理も不順だし、一度婦人科に行こうかなあー。でも、行かなそう。めんどうくしゃい。