

## 第23回 怒りと病気の関係

街に出ると、がっかりすることが多くなった。すれ違いざまにぶつかりそうになっても、不機嫌な顔で通り過ぎる人。車で割り込む時に「すいません」の合図をしない人。電車内で、持っている荷物をぶつけて何も言わずに行ってしまう人…。世の中に、他者への挨拶や礼、詫びの習慣がなくなり、それに慣れてしまうと「自分もやられたから」「皆がそうしているから」という「仕返し文化」がまん延してしまう。その反面、自分が不快な目にあった時、すぐにキレル人のなんと多いことか。それを観て育った子どもたちの未来にも不安を抱く。

これはつまりは、人間が動物の本能に近づきつつあることを意味している。野生の動物はすぐに怒る。尻尾を立てて、毛を逆立てて、

いつも恐怖や怒りと共存しているようである。人間の社会全体も、怒りに満ちたものに変化しているように感じる。実はこのことが原因で、病気になる人が増えている。不愉快な感情や怒る心は、身体に悪しき変化を引き起こす。ストレスホルモンが産生され、血圧や脈拍が急激に増加し、血液が固まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などの血管障害や、肥満、不眠、精神疾患などの原因になる。怒る気持ちを押し殺すと返ってストレスが貯まり、良くないと考える人がいるかもしれない。そう、必要なのは怒る前の「寛容さ」や「包容力」なのだ。

アメリカで末期癌の人に行ったアンケートによると「人生で最も心残りだと思うことは？」の問いに対して、最も多かったのが「もっと人に優しくしておくべきだった」と云う。健康に生き、人生に後悔を残さないためにも、「怒りの炎」を「限りない優しさ」で吹き消して、爽やかに生きていきたいものだ。

### 医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。

米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学、最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。

医療法人

きむら内科クリニック TEL 044(981)6617

麻生区片平5-24-15 きむら内科クリニック 麻生区 検索

