

# 医学博士のメデイカル・コラム 病気が教えてくれるもの

## 第41回 恐怖に打ち克つもの

恐怖とはいったい、どこから来るのであるのか。突き詰めれば、それは「自己保存欲」から来る。生きている人間にとって、最大の恐怖とは恐らく「命」を失うことである。けれど、「恐怖する心」は、実は自分が創り出しているものでもある。

例えば、深い海をひとりで泳いでいて、「もしかしたら、サメがいるかもしれない」と思っただけで、体はこわばり、息が出来なくなり、恐怖心に縛られて溺れそうになるだろう。客観的にそれが現実になる確率は低くても、一度恐怖を創り出すと、振り払うことは難しく、怯え続けることで精神的な意味での「病人」を創り出してしまうこともある。未来の不幸を先取りして心を病み、全てが不安の種になり、そのまま暗闇に迷い込んでしまう人は多い。

失うことを恐れる程に大切にしなければならぬ「命」であるならば、平穩

に生きていた時間を何故に無駄にしてきたのか? 「命」とは「与えられた時間」のことである。未来についての不幸を予測して恐れることで、更に「命の時間」を無駄にしていることをこそ恐れるべきではないか?

人間の「命」は有限であるからこそ、尊い。「与えられた時間」が有限であるからこそ、大切にしたい。どんな事象が人生に訪れたとしても、暗闇ではなく、光の当たる場所を求めて歩いて行きたい。光とは、愛であり、情熱であり、希望である。未来への希望を抱いて努力を重ねている時、恐怖の入る隙などはどこにもない。結局、恐怖に打ち克つものとは、闇を打ち消す光なのだ。

### 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

麻生区五力田2-14-6

きむら内科クリニック 麻生区 検索