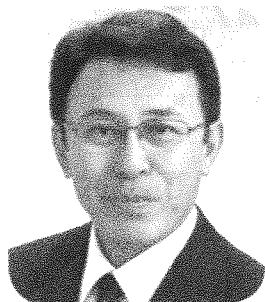


# 認知症を知る

日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も高齢化がすすんでいます。

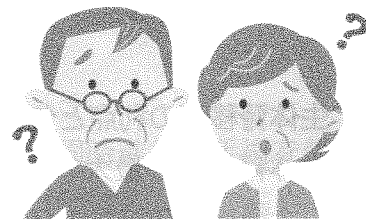
「認知症になるのでは?」「認知症なのでは?」「認知症ってなに?」と“認知症”に対する不安はだれもが持っていると思います。恐れる前にまずは“認知症”について教えてもらいましょう。



医療法人社団裕和会  
長尾クリニック 院長  
**長尾 和宏 先生**

●職歴

1984年 東京医科大学卒業 大阪大学第二内科入局  
1991年 医学博士(大阪大学)授与 市立芦屋病院内科医長  
1995年 兵庫県尼崎市で長尾クリニックを開業



## 第14回 睡眠と歩行で記憶力を改善

記憶には2種類あります。近い記憶と遠い昔の記憶です。昨日の夕食の内容は忘れていても幼少時の記憶は鮮明に覚えています。これは両者の記憶のメカニズムやそれを保持している場所が違うからです。記憶の中枢を担う海馬は左右の脳にあるツノオトシゴのような形をした部分です。海馬には約一億個の神経細胞があり、時間細胞や場所細胞など様々な機能を担っています。しかし海馬はあくまで“記憶の一時預かり”のような場所です。そして夜間睡眠中に、“記憶の永遠の保管庫”である大脳皮質に“転送”されます。加齢に伴い海馬の細胞の再生力が減るだけでなく転送スピードも低下します。歳をとると新しいことがなかなか覚えられないのはそのためです。ちなみに大脳皮質の記憶細胞は100億個以上あり、海馬の100倍以上もの容量があります。つまり海馬と大脳皮質の関係は会社のパソコンと社外のデータ保存庫に喩えられます。いったん大脳皮質に刻まれた記憶はほぼ一生保持されます。認知症が進行して日時や年齢や家族の顔さえわからなくなっても、大昔の出来事を鮮明に覚えているのは大脳皮質という頑丈な保管庫にしっかり刻まれているからです。

認知症で困るのは「ついさっきのことを覚えられない」ことです。これは「すぐに忘れる」というより「記憶の保持が出来ない」といったほうが正確です。ではどうすれば大脳皮質への記憶の転送効率が上がるのでしょうか。まずは良質な睡眠です。睡眠中は記憶の転送が行われる大切な時間帯。睡眠薬やアルコールに頼るのではなく、自然な眠りで記憶の転送と固定化が確保できます。次に「歩行習慣」です。ラットの実験では運動させることで記憶の転送効率が2倍に上がっていました。すなわち良質な睡眠と毎日こまめに歩くことで記憶力を保つだけでなく改善することが可能なのです。詳しくは拙書「認知症は歩くだけで良くなる」を参照してください。

HNL

1989年9月11日 第三種郵便物承認(毎月5回 1日・10日・15日・20日・25日発行)  
2019年1月20日発行 HNL通巻第2128号

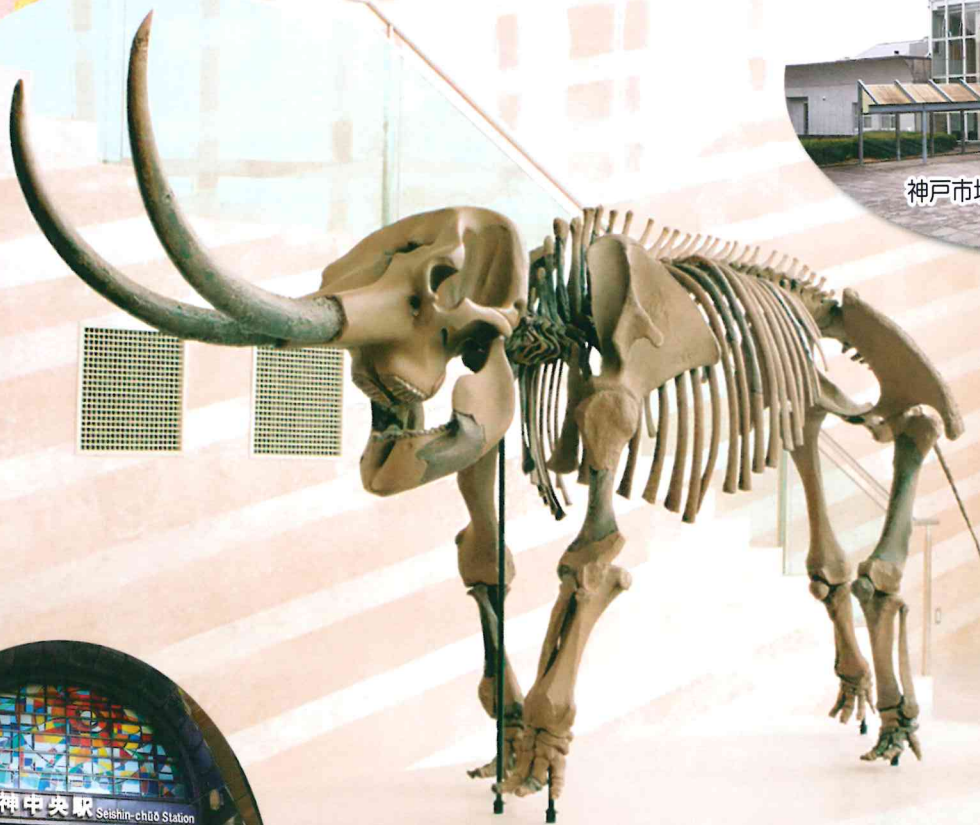
No.143

2019.1.20  
Winter

己亥  
つちのとい

NPO法人兵庫県腎友会会報誌

# まぼろし



神戸市埋蔵物文化財センター  
入口



神戸市営地下鉄「西神中央駅」

神戸市埋蔵文化財センター アケボノゾウ復元骨格

本年もどうぞよろしく  
お願いいたします。



神戸ウエストン  
KOBE-WESTON

神戸市西区マスコットキャラ  
©2013神戸市西区 No.30-018

特定非営利活動法人 兵庫県腎友会

〒650-0012 神戸市中央区北長狭通5-1-21 福建会館ビル6F TEL.078 (371) 4382 FAX.078 (371) 8840  
ホームページ●<https://npohjk.or.jp/> E-mail●[npohyojin@nifty.com](mailto:npohyojin@nifty.com)

■阪神ブロック事務局	〒663-8215	西宮市今津水波町1-7	ドミトリー高木1F	TEL.0798 (36) 9731	FAX.0798 (36) 9732
■神戸ブロック事務局	〒650-0012	神戸市中央区北長狭通5-1-21	福建会館ビル6F	TEL.078 (958) 7370	FAX.078 (371) 8840
■東播ブロック事務局	〒650-0012	神戸市中央区北長狭通5-1-21	福建会館ビル6F	TEL.078 (958) 7323	FAX.078 (958) 7102
■西播ブロック事務局	〒672-8048	姫路市飾磨区三宅1-192	田中興産ビル6F	TEL.079 (285) 0577	FAX.079 (287) 6038