

Dr. 和の町医者日記



「認知症の基礎知識」シリーズ⑬

年をとると記憶力が悪くなる。これは誰もが自覚する老化現象です。

私が今、高校の入学試験を受けたら間違ひなく不合格でしょう。一夜漬けで受験勉強をしても、ほとんど覚えられないでしょう。それどころか、幼稚園児とトランプの神経衰弱を100回やっても勝てません。しかし、医者として日々ちゃんと働いている。これはどう考えるべきでしょうか。

実は記憶には2種類あることが分かってきました。「近い記憶」と「遠い昔の記憶」です。昨日の一夜漬けの記憶は覚えられませんが、子供の時の楽しい記憶は今でも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。



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

記憶の中核として知られているのが海馬です。これは左右の脳にあるタツノオトシゴのような形をした部分です。

海馬には約1億個の神経細胞があり、時間細胞や場所細胞などさまざま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。実は睡眠中に「永遠の保管庫」である大脳皮質に記憶が「転送」されています。

加齢に伴い、海馬の中にある神経新生が減ると、転送スピードが低下します。そのため、年をとると新しいことがなかなか覚えられないのです。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倍以上の容量があります。

海馬と大脳皮質の関係は、会社のパソコンと外部のデータ保存庫に例えられます。パソコンの容量は小さいため、外部のデータ保存庫に毎日転送されています。そして、データ保存庫に刻まれた記憶は、ほぼ一生保持されます。

認知症が進行し、やがて日時や年齢、家族の顔さえ分からなくなっても、若い時の記憶だけは鮮明に覚えているのは、大脳皮質という金庫のような保管庫にしっかりと刻まれているからなのです。

認知症で最初に困るのは「さっきのことを覚えられない」こと。「朝ご飯を食べたこと」自体を覚えていません。これはすぐに忘れるというより、記憶の保持ができないといった方が正

海馬 脳の中にあり、唯一、細胞分裂を繰り返す神経細胞が集まる器官。入力された情報の整理や取捨選択、記憶をつかさどっている。形状がタツノオトシゴに似ていることから、この名がついた。

歩行と良質な睡眠で記憶を保持

認知症予防

確でしょう。加齢に伴い、海馬の神経細胞は減少しますが、同時に大脳皮質への記憶の転送スピードも低下します。では、どうすれば大脳皮質への記憶の転送効率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非常に大切な時間。ですから一夜漬けよりも、少しでも眠ることで記憶の転送と固定化を確保すべきです。学生時代に「徹夜より、よく寝たほうがテストの点数が良くなる」と言われましたが、これは本音なのです。

大脳皮質への記憶の転送効率を上げるもうひとつの方法は、やはり歩くことです。ラットの実験では、運動させると記憶の転送効率が2倍に上がっていました。すなわち歩行と良質な睡眠で、記憶を保つことができるのです。あたり前のように聞こえるかもしれませんが、これが認知症予防の基本だと思えます。

拙書「歩くだけで病気の9割は治る！」(山と溪谷社)は、発売以来4カ月間、アマゾンの医療部門で1位が続いています。5万部を超えるベストセラーになり、著者が一番驚いています。そこで今回述べたような「認知症と歩行」についての第2弾を執筆することになりました。

桜が待ち遠しい季節ですね。暖かい日が増えてきました。リュックサックと運動靴で散歩するには、最高の季節ですよ。

兵庫 庫