

## ■ ■ ■ はじめに ■ ■ ■

書店に行くと、脳をテーマにした本がたくさん並んでいます。

元気な脳、若々しい脳、シャープな脳を保つにはどうすればいいのかといった内容ですが、そういう本がよく読まれているというのは、自分の脳に不安を感じている人がそれだけ多いからなのでしょう。

その理由として、だれでもいちばんに思い当たるのが記憶力の衰えではないでしょうか。

もの覚えが悪くなった、覚えつつもりでもすぐに忘れる、喉まで出かかっていることばが浮かんでこない、なんだか頭が回らなくなってきた…。そういった実感が、自分の脳に不安を感じる原因となっているようです。

しかも記憶力の衰えは、意欲や好奇心さえ奪ってしまいます。

「どうせ覚えられない」と思えば、最初から逃げ腰で、仕事や学習はもちろん、遊びでも趣味でも、新しい分野に挑戦する気持ちがなくなるからです。自分のことばにも自信を持てなくなります。

「記憶違いかな」とか、「間違えていないかな」と思えば積極的な発言ができません。

するとどうなるのでしょうか？ 日常生活全体が、どんよりとしてきますね。つまり、記憶力への不安は、ただ単に学習や仕事への意欲を奪うだけでなく、自信や積極性といった、日々の活力さえ奪ってしまうことになるのです。

そこでこの講座では、記憶力への不安を二つの方法によって取り除いてみたいと思います。

一つはまず、いたずらに不安を膨らませる前に、脳の仕組みを学んで記憶のメカニズムを理解することです。覚えること、忘れることのメカニズムがわかれば、無用な不安は消えます。

もう一つは、そのメカニズムを利用して積極的に「記憶する脳」をつくることです。そのためにはどんな心構えや習慣が必要なのか、日常生活に即して考えてみます。

記憶の大敵は不安です。まずは自分の脳を信じて、ゆったりした気持ちで本講座とお付き合いください。

subject  
1

## このごろたしかに、忘れっぽくなった自覚があります

### 思い出せないことが増えると不安になってくる

私たちは通常、「記憶」という言葉を二つの意味に使い分けています。

一つはまず、「覚える」という意味です。たとえば、英単語を覚えるとか、初めて会った人の名前を覚える、道を覚えるといったようなことです。

記憶力のいい人は、この「覚える」ことが得意で、数人と向かい合っても、その場でたちまち全員の名前を覚えてしまいます。

一方、記憶力の悪い人は、この「覚える」ことが苦手で、「私はいつまでたっても他人の顔と名前を覚えられない」とこぼします。

もう一つの意味は、「覚えている」ということです。たとえば、三日前に同僚と約束したことを「覚えている」。スーパーに出かけたとき、何をかうつもりだったか「覚えている」。昨日の晩ご飯のおかずを「覚えている」といったことです。

ここで厳密な解釈を持ち出す人は、「覚える」と「覚えている」はどう違うんだと思うでしょう。記憶力のいい人間なら、一度覚えたことはいつまでも覚えているんじゃないか。だから、「覚える」と「覚えている」は同じじゃないかと思うかもしれませんが、しかし、実はこの疑問は、いきなり記憶のメカニズムに入り込んでしまいます。

ですから、ひとまず答えは保留にさせてください。講座が進むにつれて、記憶のメカニズムもわかってくるはずですが。

そこで話を戻しますと、私たちがふつう、自分の記憶力に不安を感じるのはどういうときでしょうか。おそらく大部分の人にとっては、「思い出せない」ときでしょう。

たしかに覚えたはずのことを思い出せない。さっきまで記憶していたことを思い出せない。つまり、忘れてしまったときです。それを日常生活のなかでしばしば経験するようになると、ふと、不安になってきます。

## 忘れたことを自覚できるのも記憶力

「なんだかこのごろ、忘れっぽくなったな」

この自覚は、決して気のせいではありませんね。

それが本や映画のタイトルであれ、大好きな俳優の名前であれ、かつてたしかに覚えていたのです。その証拠に、本や映画ならストーリーとか印象的な場面をいまでも覚えています。俳優なら顔もちゃんと浮かんできます。ですから、覚えていたのは間違いのないのです。

しかし、それを思い出せません。いったい脳のどこにしまいこまれたのか、どんなに頑張っても浮かんできません。つまり、忘れてしまったことも間違いのないのです。

ここまでの説明は、とくに目新しいことではありません。

自分の記憶力に不安を感じている人はたぶん、「まあ、そういうことだな」と納得できると思います。

しかし、記憶のメカニズムに関しての大切なヒントが含まれています。それは、「忘れたことを自覚できる」ということです。

たしかに覚えていたことを思い出せないというのは、記憶した事実を忘れていないということです。その内容を、思い出せないだけなのです。



subject  
2

## もの忘れの自覚は記憶力があるから生まれる



### あなたの物忘れは認知症の始まりか

自分の記憶力に不安を感じだすと、「悪いイメージ」が膨らんできます。こういうことはどうせ避けられない話題なので、早めに取り上げてみましょう。

まず、「まだそんな歳でもないのに、ボケたらどうしよう」と考えます。「アレなんだっけ？ ほら、アレだよ、アレ！」といった呼びかけは、長く連れ添った夫婦の間でしたら、「ああ、アレですね」で済みますが、仮に新婚のビジネスマンが妻にこんな呼びかけをしても、「アレじゃ、わかりません！」とはねのけられるでしょう。まして職場なら、「課長も歳だなあ」と部下の哀れみをかいそうです。

別に新婚夫婦でなくてもいいですし、課長でなくてもいいのです。年齢や役職、キャリアはどうあれ、本人が自分の記憶力に不安を感じだすと、「このままどんどん忘れっぽくなったらどうしよう」と考えてしまいます。

その不安の行き着く先にあるのが、アルツハイマーや認知症といった、いわゆる脳の病気が原因で起こる記憶の障害です。「まさかそこまで」とは思いながら、自分の忘れっぽさや記憶力の衰えが、すでにその前兆かもしれないと考えると、急に不安が大きくなってきます。

まして現代は長寿の時代です。無事に定年を迎えても、そこからが長いのです。その長い人生の終盤が、体は元気でも頭がダメになったら少しも楽しめません。身近な肉親に認知症やアルツハイマーの人を抱えていれば、不安もさらに現実味を帯びてくるかもしれません。

けれども、いちばん最初に明記しましたように、記憶の最大の敵は不安です。自分の記憶力に無用な不安を持ってしまうと、ただそれだけで記憶力は衰えます。ここはまず、キツパリと、不安をぬぐい去ってしましましょう。

#### アルツハイマー

正確には「アルツハイマー型認知症」と呼ばれるが、原因はまだ特定されていない。軽度の段階では妄想や意欲障害、症状が進むと衣類の着脱ができなくなったりトイレや自分の家がわからなくなったりするため、日常的な介護が必要になる。前頭葉の神経細胞が広範囲に破壊されるために起こる病気で、近年、働き盛りの五十代にもしばしば認められて社会的な問題となっている。

#### 認知症

後天的な脳の障害によって知的能力が低下し、日常生活に著しい支障をきたすような状態が認知症で、単なる「物忘れ」とは根本的に異なる。主に脳梗塞のような脳血管の障害が原因で起こる。血管に障害が起これば神経細胞に酸素や栄養を与える血液が不足し、そのために神経細胞が急激に死滅して知的能力が低下するため。認知症は大きくアルツハイマー型と血管障害型に分かれる。

## 健全な脳だからもの忘れの自覚がある

まず、とても単純な事実だけを書きますと、「忘れたことを自覚できる」のなら何の心配もないということです。忘れっぽさの自覚や、たしかに覚えていたことを思い出せない自覚は、すべて記憶力があるから生まれるのです。

認知症やアルツハイマーには、この自覚がありません。まると、完ぺきに記憶が抜け落ちてしまいますから、たとえば、昨日の晩ご飯のおかずが思い出せないのではなく、晩ご飯を食べたことすら記憶に残っていません。

あるいは昔の友人の名前が思い出せないのではなく、その友人の存在そのものが記憶から消えてしまいます。

なぜそうなるかといえば、認知症やアルツハイマーは、なんらかの原因で脳の神経細胞が急激に、広範囲に破壊されてしまう病気だからです。パソコンにたとえるなら、ハードディスクの破壊です。

単なるもの忘れには、そういった病的なものはまったくありません。脳は正常で、健全です。だから、忘れたとか、思い出せないといった自覚があるのです。

