

～古賀院長エッセイ～

## 次代への風



### 前頭葉機能と認知症

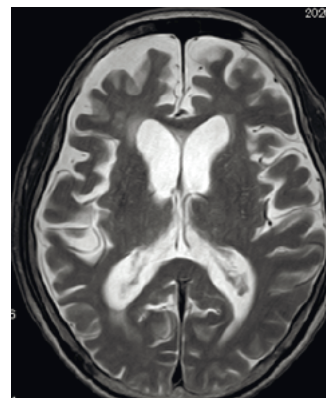
人間は他の動物に較べて大きな脳を持っていますが、その中でも前頭葉が特に発達しました。このため複雑な思考が可能になりました。しかしその副産物として、考えなくてもいいことまで考え、全身の自律神経を乱し易くなり、精神も不安定になりがちです。前頭葉は思考判断の中心的役割を担い、言語や運動の中枢もあり、司令塔とも言えます。また海馬や扁桃体などの大脳辺縁系と言われる記憶、情動の中枢とも深く関連しています。したがって、一歩使い方を間違えると、大きな負の結果出すことにもなります。心身が変調をきたし、ひいては認知症に至ることもあります。

使わないと退化し、使いすぎると疲弊してしまうのは他の臓器も同じですが、前頭葉は、思考という複雑で個人差があるものを扱うため、何をどのように注意すべきかが非常にわかりにくい臓器です。過度の飲酒は肝臓に負担がかかり、喫煙は肺がんの危険を高めるなどは周知の事ですが、前頭葉にはそのような単純な決まり事はありません。

ストレスを発散するとか、瞑想するとか、利き手の反対を使うとか、食事や、睡眠に気を付けるとか、ヨガ、気功、太極拳などが良いとか、巷にはありとあらゆる方法の紹介があふれています。はたしてそれが前頭葉の何の役に立つのでしょうか。好みや生活や仕事などの個人差がある中で、何がその人に適するのでしょうか。

私は特別のことは行う必要はないと思っています。しかし、人間の身体も機械と同じように点検、整備、早目の修復が必要なことと思ひ、脳に関してもいろいろ試してみました。日々の勉強から運動、食事などですが、自分の社会、日常、家庭生活や世の中の変遷と共に、行うことも違ってきましましたが、いずれもその時の自分の生活に繋がる何かに取り組んできました。本職の手術に役立つように左手で食事をし、長時間の手術に耐えられるように運動し、家庭では子供たちの受験に合わせて共に勉強に取り組み、今も孫の算数に付き合うなどです。いずれも特に好きで取り組んだ事ではありませんが、嫌いでもなく、そこにあるから取り組んだというだけで、今後もそのスタイルは変わらないと思います。

焦らず、気負わず、日々の生活に集中すれば、前頭葉機能は良い状態に維持されるものと思います。



前頭葉委縮のMRI画像