

脳に良い記憶

先月は記憶の中核、海馬の役割をお話ししましたが、もう一つ大事な記憶中枢があります。海馬と同じく、大脳辺縁系に属し、扁桃体と名付けられている部分です。扁桃という言葉はアーモンドの和名です。名前はアーモンドの形から来ています。喉の扁桃腺も同じ形です。不安、緊張、恐怖などの感情を引き起こす部分です。恐怖や怒りにより危険を避ける、動物の生存に必要な部分で、猫や犬でも表情や行動から、扁桃体が盛んに活動している様子が分かります。

海馬の仕事は、エピソード記憶という出来事の客観的記載が主ですが、扁桃体は主観的な情動記憶の主役になります。強い感情を伴う出来事を記憶しますが、強すぎると海馬を黙らせてしまいます。精神的ショックが強い時に、その時の記憶がなくなるのは、そのためです。海馬と連携して、アクセント的に働けば問題ありませんが、単独で働き続けると海馬の委縮に繋がります。

扁桃体には、日常に彩を添える情感を生み出す役割がありますので、上手に付き合えば、様々なシーンで活躍してくれます。料理を引き立たせる薬味のような存在ですので、匙加減を間違わないように、前頭葉などによる監視が必要です。この監視は複雑になりますので、またの機会にします。

過去の記憶は、「いいとこ取り」にして、良き思い出にしていきましょう。嫌な思い出ばかりを残すと、扁桃体の持続的な過剰反応が、海馬の委縮を引き起こすことになり、認知機能は確実に落ちていきます。昨日うまくいかなかったことも、次へのステップとして必要な、「良い記憶」として残していきましょう。

