

夏の思い出

この夏、ご家族と過ごされた時間や、イベントや旅行などの出来事で、思い出に残る夏となられた方も多いと思います。この思い出を大切にすることは、脳の健康にとっても良いことです。

記憶中枢と言われる海馬という名前は、認知症の啓蒙のなかで良く知られるようになりました。海馬は脳深部の大脳辺縁系と名付けられているところの一部です。

海馬の研究はここ 50 年程で急速に進みましたが、元はアメリカのてんかん患者の治療から始まっています。HM さんは難治性のてんかんを持っていましたが、この病気の外科治療を受けました。1953年（昭和28年）に手術で両側側頭葉内側の海馬を含む部分が切除されました。手術後 HM さんのてんかん発作は治りましたが、最近の出来事を全く記憶できなくなりました。しかし教えられた手作業や身体運動などの手続き記憶といわれることはできました。これに対してどこで何をしていたか、などの新たに長く記憶に留めるエピソード記憶といわれるものが全くできなくなりました。ところが手術よりずっと前の子供のころの記憶などはしっかり残っていました。このことから記憶とは、ということが研究されるようになりました。HM さんは2008年に亡くなりましたが、この間、脳の研究発展に多大な貢献をされました。

ここで大事なことは、海馬は記憶の貯蔵庫ではなく、新たな記憶を脳の各所に定着させたり、記憶の引き出しを開けたりする中継点であるということです。また海馬は、脳の中で唯一新たな細胞が日々作られている場所でもあります。そしてこの細胞新生のための栄養素は、新鮮な情報です。コンピューターの中核 CPU にあたるところで、情報を入れればそれを演算して書き換え、メモリーに送る役目です。つまり、海馬は新たな情報が入らないと宝の持ち腐れとなり、退化委縮していくということです。

このことから、認知症の予防には脳への新たな刺激が必要ということになります。この刺激は、五感を通して実体験することが、最も効果的です。

この夏に体験された出来事の、香り、肌触り、形、音、味などの五感を通しての味わいを振り返り、日々の生活でもそれを感じる気持ちで過ごされれば、この夏の思い出は一生の宝になります。

