

## 「最近名前が出てこない」 ほうふ日報 20100611 掲載

山口県立総合医療センター 副院長 脳神経外科 山下哲男

「最近、知っている人に会っても、名前が出てこない。大丈夫でしょうか？」と聞かれる。私の孫は2歳になったが、去年は私の顔を見てもなんの反応もなかった。やがて、ニコツとするようになった。今年になって私に会うと、ニコツとしてジージと言うようになった。一方、92歳の母は昨年には私の名前を言えたが、今は、親しげな顔はするものの、名前は出てこない。寂しいことだが、やがて顔も判らなくなるのだろう。人の進化の過程において、風景や顔の認知は生命の維持上最初から備わっていたものであり、言語や人の名前は随分後に出てきたものである。ただいま孫は進化中で、母はその逆を行っているのである。

ところで、普段何気なく見ている景色の記憶や音の記憶は大脳皮質に入るが、それぞれ約0.5秒と約5秒以内に消え去るといふ。この見たり、聞いたりしたものに「注意が払われる」と映像や音が海馬にある短期記憶の貯蔵所(壺)に入る。入っても、そのままにしておくとも15~30秒で消えてしまう。ここで「残そうという意図」が無意識にでも働くと、主に側頭葉にある長期記憶の壺に移される。うわのそらの状態だと記憶に残らない。

短期記憶の壺の容量は決まっている。壺には7±2個の小部屋しかない。この小部屋の使い方には要領があって、一つの部屋には1チャンク(情報のまとまりのある単位)を入れることができる。1192という数字は、単にならべると4チャンクで4部屋使ってしまうが、いい国(1192)作ろう鎌倉幕府という風に語呂合わせして「いい国」にすると1チャンク、1部屋で済むことになる。電話番号の10個の数字も0835-22-4411のように3チャンクにすれば記憶しやすいのである。聖徳太子は10人の言葉を聞き分けることができたというが、余程チャンク化に長けていたのだろう。長期記憶の壺の大きさや部屋数は判っていないが、200GBハードディスクに換算して60個から2000個と試算している人がいる。

長く生きてくると自分の身の回りにいろいろなものが溜まっている。おそらく、長期記憶の壺にもいっぱい情報が溜まっていることであろう。身の回りのものも整理しないとどこに何があるやら判らなくなる。記憶したものも整理しないと判らなくなる。

1980年頃には記憶を良くする薬なるものがあったが、年間1300億円も使っている割に効果がなないのでと、大蔵省による医療費削減の事業仕分けにあって無くなってしまった。そこでまず簡単に出来そうなのが短時間の昼寝である。記憶の整理が睡眠中に行われているという研究が根拠である。日記を付けて、情報の整理をするのも良い。身の回りの溜まった情報をきれいに整理すれば、脳の記憶の壺も整理されてくるに違いない。名前が出なくなった今が整理を始めるチャンスである。最後に、チャンク化のトレーニングを・・・円周率言えますか～産医師異国に向こう 産後厄なく 産婦みやしろに 虫散々間に鳴く

