

# 高野連理事 350通の不倫メールと寝そべりショット写真を公開する

オルセー美術館騒然!

こんな男が球児の品行を語るのか

## 女性器アート 公開女性を拘束した衝撃写真

週追及第2弾  
スツパリの抜き

# ポスト

2014 JUL. 7.11

420yen



ポルノグラフィ 石井光太×由愛可

# 厚労省 内部指示 文書を入手

安倍政権の「納付率60%超え」発表の「カラクリを暴く」

都議セクハラ野次騒動 「悪乗りしたバカ、頬被りしたバカ」

- 物申す!!
- 1 「豚レバ刺しもダメなら 寿司だって食えんじやないか」
  - 2 パチンコ税、スマホ税、グルメ税まで作るアホ官僚たち

涙の告白

大手電機グループ受付嬢「Tバック強要された」

日本人無修正ポルノ 海外のサイトでも人気急騰で 海を渡るAV嬢も続出 ここまで来た



日本食の源流を訪ねる



# 「老化」を科学する

## 第①回

### 「物忘れ」と「認知症」は 何が違うのか

「あれ、アイツの名前が出てこない」「何を買いに出てきたんだっけ……」

年齢40を超えると、体の様々な場所が「若い」の兆候を示し始める。酒にめっきり弱くなった、筋肉痛が2日後に……。漫然と「歳をとったから仕方ない」と諦めるのではなく、科学的に理由を説明して対処することが「健康な老い」を迎えるうえで大切だ。第1回は「物忘れ」を徹底的に掘り下げる。

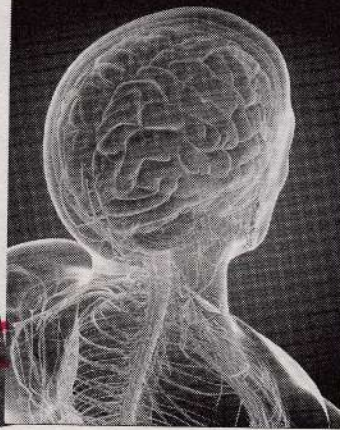
#### 「海馬」と「前頭葉」が衰える

40代後半のサラリーマンが嘆息する。

「最近、毎日顔を合わせている若手社員の名前が出てこない。『オイ、えーと、君だよ、君』とごまかしているが、内心では冷や汗ものです。昨晩食べたおかずも思い出せないことがしょ

っちゅうあるし……。私、大丈夫なんでしょうか」

中高年になると、よく知っているはずの固有名詞を思い出せなくなったり、これからしようと思っていたことをすぐ忘れてしまったりという経験が増える。「もしかして、ボケ始めた



「んじやないか」——そんな不安を抱いたことのある人は少なくないだろう。



「誰かのためなら、もつとよく生きられる。奇跡の対談ついに文庫化!!」



瀬戸内寂聴



稲盛和夫

利他

人は人のために生きる

絶賛発売中!!  
定価(本体)496円(税別)  
ISBN 4-06-000917-7  
小学館文庫

しかし、そのように自分で「忘れた」ことを自覚しているうちは問題ない。そもそも認知症は「忘れた」ことさえ自覚していないことが多いからである。

公益財団法人東京医科学総合研究所の認知症プロジェクト・プロジェクトリーダーである秋山治彦・参事研究員が説明する。

「加齢による物忘れの場合、忘れるのは一部分のみです。例えば夕食を食べたことは覚えていても、おかずが何だったか忘れてしまうというようなケースです。一方、認知症の場合、夕食を食べたことさえ忘れてしまい、周囲がヒントを与えても思い出せなくなる。つまり日常生活に支障が出るほどの状態が認知症であり、そうでなければ加齢による物忘れの場合が多い」

両者の違い、判別方法は後述するとして、まずはなぜ歳をとると物忘れをするようになるのかを解析していこう。

人間が五感で得た情報は、大脳の「海馬」という部位

で整理されて脳の各部に振り分けられる。振り分けられた情報を必要な時に引き出すのが「前頭葉」だ。人間の記憶において重要なのはその2つの部分で、そのどちらか、あるいは両方に何らかの異常が生じると「物忘れ」が起きる。

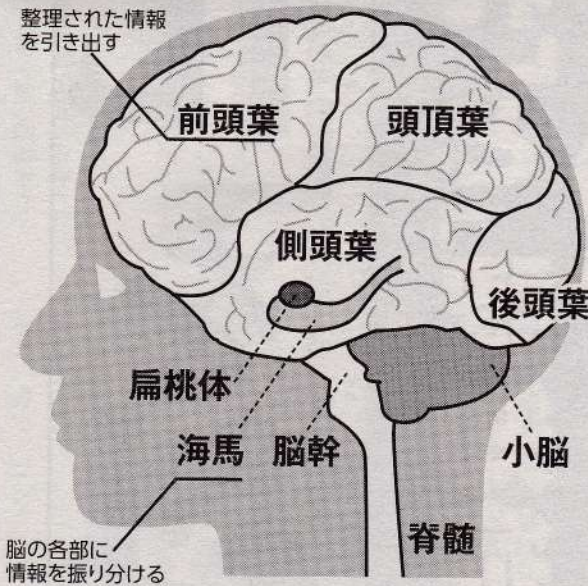
異常の原因は大きく2つに分けられる。ひとつは20歳頃から始まる脳の萎縮だ。国家公務員共済組合連合会立川病院院長(脳神経外科)の福永篤志氏が詳しく解説する。

「幼少時の脳の重量は400gほど。脳の発達とともに増え、男性なら20歳で脳の重さが1350〜1400gのピークに達します。ですが、その後は徐々に脳の重量が減っていく。特に60歳を過ぎると減少速度が上がり、70〜80歳でピーク時に比べて5〜10%、90歳以上では10数%減ってしまふ。特に前頭葉は萎縮が激しく、20歳を過ぎると1日

に10万個の神経細胞が死滅し、90歳でピーク時から半減するといわれています。それが加齢とともに物忘れがひどくなるメカニズムなのです」

もうひとつは、30歳頃から始まる「脳内老廃物(不要なタンパク質)の蓄積」である。老廃物は、感覚神経から海馬へ情報を橋渡しする脳の「嗅内野」という場所

「物忘れ」のカギは「海馬」と「前頭葉」



それでは、多くの人が悩む「固有名詞の欠落」はなぜ起こるのか。

人間の記憶は長期記憶と短期記憶に分けられる。長期記憶の代表的なものが「エピソード記憶」だ。たとえば「4月の入社式の後、同期とカフェでお茶を飲んだ」というような記憶。日時や場所など様々な情報を物語のように関連づけながら記憶されるため、長く覚え続けられる。車の運転方法やダンスの振り付けなど、体で覚えた記憶は「手続き記憶」と呼ばれ、

やはり長期記憶の一種だ。一方の短期記憶に属する代表的なものが、まさに人名や地名などの固有名詞だ。こちらは一時的に必要な記憶であるため、いったん用が済んでしまうと忘れやすい。ちょっとした家事や買い物をおぼれるのも理由は同じである。

たとえば「○×さん」という知人の名前はあくまで認識するための「記号」にすぎず、知人であることさえ認識していれば、その名前が「□△さん」でも「◎▽」さんでも構わない(相

固有名詞忘れの有効な対策



# 「老化」を科学する

## 物忘れと認知症の「境界線」

加齢による「物忘れ」は  
いわば正常な脳の老化現象  
であり、速度の差こそあれ

固有名詞を忘れやすいのは、  
脳にとってそれが長く覚えて  
おく必要性が低い短期記  
憶だからなのである。

そこで、忘れないための  
対策は固有名詞を「エビソ  
ード記憶」として出来事に

例えば「野球が下手なの

に(↓一緒に草野球をしたエ  
ピソード記憶)長嶋さん」、

「下戸なのに(↑酒席をとも  
にしたエピソード記憶)酒井  
さん」などと覚えれば、よ  
り記憶は定着しやすくなる。

誰にも訪れるものだから、  
過度な心配をしても仕方が  
ない。しかし、「認知症」  
は疾病である。その約6割  
を占めるアルツハイマー型  
は、根本的な原因がわかっ  
ていない。

まっていた)

○物忘れ……既知の人にも  
かわららず初対面だと思っ  
てしまったが、会社名や仕  
事内容を聞いて思い出した。

●認知症疑い……仕事上で  
どういう関係だったかを説  
明されても思い出せない。  
(アポイントメントを忘れ  
ていた)

○物忘れ……手帳を見返し  
たり、同僚から指摘されれ  
ば思い出せる。

●認知症疑い……同僚など  
から指摘されてもアポを入  
れていたことさえ忘れてい  
る。

〈前回の会議の内容を忘れ  
ていた〉

○物忘れ……手元の資料を  
読めば徐々に思い出せる。

●認知症疑い……会議が進  
んでも、前回の会議の内容  
が記憶にない。

つまり、周囲から長期記  
憶を交えた指摘を受けても  
思い出せない場合は、認知  
症の可能性を疑ったほうが  
いいということだ。

なお、物忘れには別の疾  
病が関係しているケースが

っておきたい。

前出・福永  
氏がいう。

「激しい物忘  
れが続く場合、  
肝硬変が原因  
の可能性があ  
ります。肝機  
能が弱まると  
血液中の毒素  
を解毒できず、  
脳内にアンモ  
ニアが蓄積さ  
れ、記憶にも  
異常が出てく  
る場合がある  
のです」

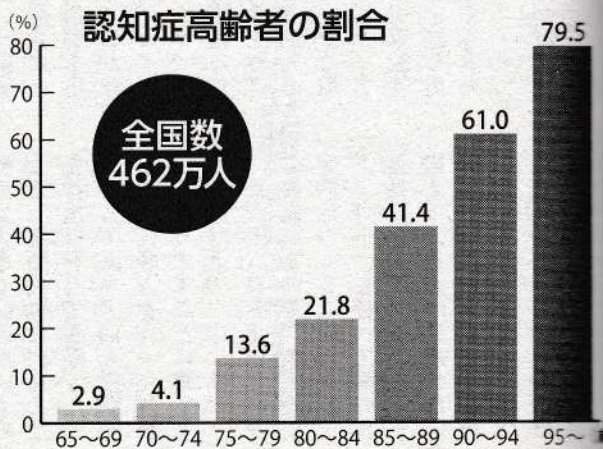
また、極度の物忘れに加  
え、歩行障害や尿失禁が併  
発している場合、指定難病  
の「特発性正常圧水頭症」  
の疑いがあるという。これ  
は頭の中を流れる脳脊髄液  
が過剰になり、脳が圧迫さ  
れることで引き起こされる  
が、手術で過剰な髄液を体  
内から抜き出せば症状は劇  
的に改善する。

前出・工藤氏がいう。  
「物忘れがひどく、自分は  
認知症ではないかと不安を

抱え込んでいる方は非常に  
多い。ですが、私のクリニ  
ックを訪れる50代、60代の  
初診の方の大半は認知症で  
はなく、単なる加齢による  
物忘れです。そのことを説  
明すると、皆さん自信を取  
り戻して家に帰っていかれ  
ます」

物忘れはしたくないが、  
恐れるほどのものではない。  
脳の鍛錬や生活習慣で補う  
こともできる。ということ  
を忘れないでいただきたい。

認知症高齢者の割合



厚生労働省研究班推計(2013)

『週刊ポスト』次号(7月18日号)は7月7日(月)発売です

一部地域で発売日  
が異なります