

おや今田耕司も! 深夜4時デート撮ファン悲鳴羽生結弦 7月1日の重大危機

# 山口達也 転院地獄! 躁鬱病9つのサイン

独占キャッチ!

## 美智子

### 史上初 退位行事になるぞ! 決断

# 女性セブン

定価400円

5月31日号

1日3分3種類のエクササイズで 食事を気にしないで

## 血糖値を下げる方法

名探偵コナン 人気キャラクター 安室透に熱視線!!

## 千代の富士・渡瀬に続いで がん戦友逝く! 同じ病院で切らない! 選択これが最期の闘い方

### 中谷美紀も震える! 夫に言えない掲示板「ゾツとする中身」

### 新潟小2 大桃 珠生 殺害犯解剖医 執念の5時間



### 池上彰さん解説 小学校の授業

### エコ揚げのスメ

### 自慢の庭

### 文房具裏使い道

### 住宅ローン 借り換え32万円得して海外旅行

### クイズ番組が空前の大ブームに

### 隣の部屋で母は1週間も前に死んでいた

### 防弾少年団 SEVENTEEN... 第3次韓流ブーム

### 命を守る掃除術

### 認知症? リストク

永野芽郁「半分、青い。」がトレンドイター!

ノロウイルス、アトピー、喘息... 病院清掃のプロが教える 命を守る掃除術

防弾少年団 SEVENTEEN... 第3次韓流ブーム 大迫勲

えっ! 浅草・三社祭 今年で終わっちゃうの!?

# 「た」 知症?

「ねえ、あれ取って。あれだよ!」「この前、街であの人とバツタリ会ったのよ。え〜と、あの人ったらあの人よ——普段、物や人の名前が思い出せず、こんな会話をしていないだろうか。年齢とともに増えてくる「もの忘れ」は、年を重ねれば誰でも経験するもの。とはいえ、「自分は周り比べてひどいのでは?」もしかして認知症なのでは?」と不安に思う人も多いだろう。「もの忘れ」と「認知症」の正体を探った。



「洗濯機に洗剤を入れ忘れた」  
「洗濯機の操作方法が思い出せない」  
同じ「忘れる」でも大違い!  
危ないもの忘れを見抜け!

先日実家の片づけを手伝いに行ったという神奈川県の主婦・松原遥さん(仮名・44才)は眉間にしわを寄せてこう漏らす。「押し入れの奥から出てきた琉球人形を見て、72才になる母親が『こんなもの知らないわ』と言いだしたんです。5年前に一家で沖縄旅行したときに買った思い出の品なのに……。『ホテル近くの民芸品店で、お父さんが気に入って買ったじゃない』と当時の話をすると、さんざん首をひねった挙句、ようやく『ああ、そうだ。三線を弾いてくれたあのお店で買ったんだったわ』と思いだしたのですが、もしかして……と不安になりました」

松原さんが心配するのも無理はない。厚生省の調べでは、すでに認知症を持つ高齢者の数は462万人で65才以上の7人に1人。25年には5人に1人にまで

増加するとも推計されている。

その前に、「記憶」の仕組みを理解しておく必要がある。そもそも記憶とはどういうメカニズムで脳に保持されているのだろうか。

「認知症」の違いを知ることは認知症予防にもつながるのだ。

「認知症」の違

「ヒントがあれば思い出せるなら認知症の可能性は低い」

その前に、「記憶」の仕組みを理解しておく必要がある。そもそも記憶とはどういうメカニズムで脳に保持されているのだろうか。

くどうちあき脳神経外科クリニックの工藤千秋院長が解説する。

「わかりやすくいえば、記憶する」という過程は①記録②貯蔵③検索という3つのステップに分けられます。外部から入ってきた情報は、まず脳の中心部にある海馬に一時的に保存されます(①)。すぐに忘れてもかまわない情報は「短期記憶」としてそのまま海馬にとどまりますが、



# あなたの「あれっ忘れちゃ もの忘れ」それとも「認

長期保存が必要だと判断された情報は海馬から脳の前頭葉に送られ「長期記憶」となります(②)。

このように貯蔵された情報は必要なときに選択し、取り出します(③)。

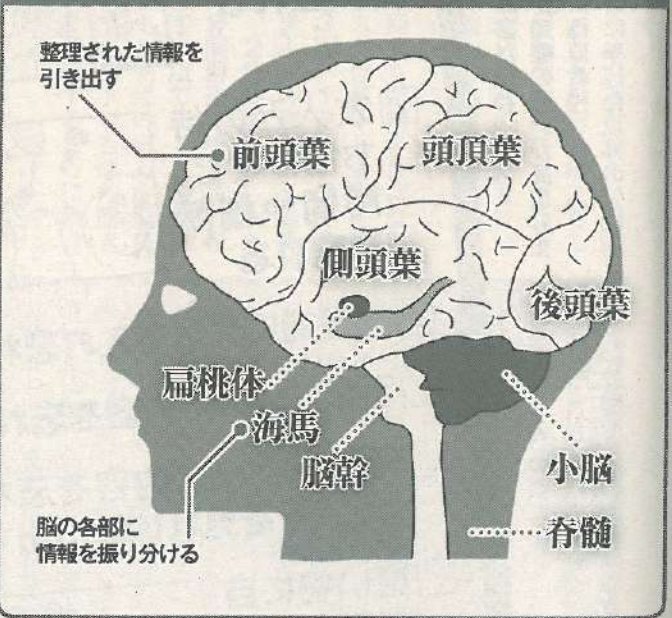
この一連の流れがスムーズに働くことで、タレントの名前を思い出したり、実家の電話番号をそらで言えたりするのです

冒頭の松原さんの母親のような、高齢者のもの忘れのほとんどは「認知症の可能性は低い」と工藤院長は続ける。

「加齢によって海馬の活動が低下し③の検索に支障が出ただけのケースは、単なるもの忘れと判断します。松原さんは時間

がなかったにせよ、ヒントを手がかりに思い出せているのも忘れです。ただ、沖繩に旅行に行ったこと自体が思い出せないようであれば認知症が疑われます。

## 「もの忘れ」のカギは「海馬」と「前頭葉」にあり



認知症の場合、記憶の3つのステップのすべてに支障が出るためです」とはいえ、一見ただけでは「もの忘れ」と「認知症」の区別はつきにくい。

判別のための基本的な知識として、記憶には3つの種類があることを知っておきたい。1つは人名や地名などの固有名詞を覚える「意味記憶」。もう1つが、いつ、どこで、誰と何をしたかというストーリーを覚える「エピソード記憶」。

最後が、自転車の乗り方やクルマの運転のしかた、テレビのリモコン操作といった、体で覚えているスキルである。「手続き記憶」の3種類だ。記憶障害に詳しいお多福も忘れクリニクの本院昭院長は、もの忘れと認知症との境界線をこう説明する。

「認知症患者には、エピソード記憶や、手続き記憶の低下が多く見られます。もの忘れと認知症を見分けるときには「体験自体を忘れてしまった」のか「体験の一部を忘れてしまった」のかは重要なポイントとなります」

以下、長年にわたり、脳科学の研究をしている諏訪東京理科大学の篠原菊紀教授に日

日常生活でよくあるケースから、その見分け方を指南してもらった。

### ケース1

**もの忘れ** 知人の名前が思い出せないが、いくつかのヒントで思い出せる  
**認知症** 目の前で話している人が知人であるかわからない

「日常生活でよく忘れやすいのが、「人の名前」など、意味記憶に属する固有名詞です。関連情報や頭の数字文字などヒントによって思い出せるようなら、もの忘れと考えるいいでしょう。

一方、目の前で自分に向かって話している人が知人であるかわからないというなら、エピソード記憶の低下による認知症を疑えます。

またもの忘れの度合いが同年齢の人と比べて突出して多いようなら認知症が疑われます」(篠原教授)

### ケース2

**もの忘れ** 旅行中の出来事が思い出せない  
**認知症** 旅行したこと自体が思い出せない

「旅行先で何を食べたか、どこを訪れたかを忘れるのはもの忘れですが、旅行したことをまるごと忘れるのは、エピソード記憶が障害されている可能性があります」(篠原教授)

ケース3

**もの忘れ** 洗濯機に洗剤  
を入れ忘れた  
**認知症** いつも操作して  
いる洗濯機の操作方法が  
どこにも思い出せない

# もの忘れと認知症の見分け方

## もの忘れ

- ドラマに出ていた俳優の名前を忘れる
- 小説の主人公の名前を忘れる
- 財布をしまった場所を思い出せない
- 買い物に行って卵を買い忘れる



- 友人との待ち合わせで、時間や場所を忘れる



- 洗濯機に洗剤を入れ忘れる
- 手紙に書いた内容を忘れる
- 電話で聞いた内容を忘れるが、メモを見れば思い出す

- 買い物に自転車で行き、置いた場所を忘れる



- 夫婦で旅行した年や場所が思い出せない

## 認知症

- ドラマを見たことを忘れる
- 小説を読んだことを忘れる
- 財布をしまったことを忘れていて

- 買い物に行ったことを忘れて、卵を何度も買ってしまう



- 友人と待ち合わせしていることを忘れる



- 洗濯機の操作方法が思い出せない
- 手紙を書いたことを忘れる
- 電話で聞いた内容を忘れ、メモを見ても思い出せない

- 買い物に自転車で来たことを忘れて家に帰る



- 夫婦で旅行に行ったこと自体を忘れていて

「洗剤を入れ忘れるのは、単なる忘れですが、毎日のように使う洗濯機の操作がわからなくなったのであれば、手続き記憶」の大

きな障害が疑われ、認知症の疑いが高まります」(篠原教授)

るケースを右の表にまとめた。自分や親の行動がどちらに該当するのかチェック

してみてほしい。そのほか「同じことを何度

も尋ねる。「同じ話題を何度  
もする」という行動が同年齢  
に比べ突出している。エビ  
ソード記憶の障害が疑われ、  
認知症を疑う手がかりとなる。  
ここまで読んでほとんど自信  
がなくなってきた人へ前出  
の本間院長はこう話す。

## 40分のウォーキングで海馬の体積が約2%増加

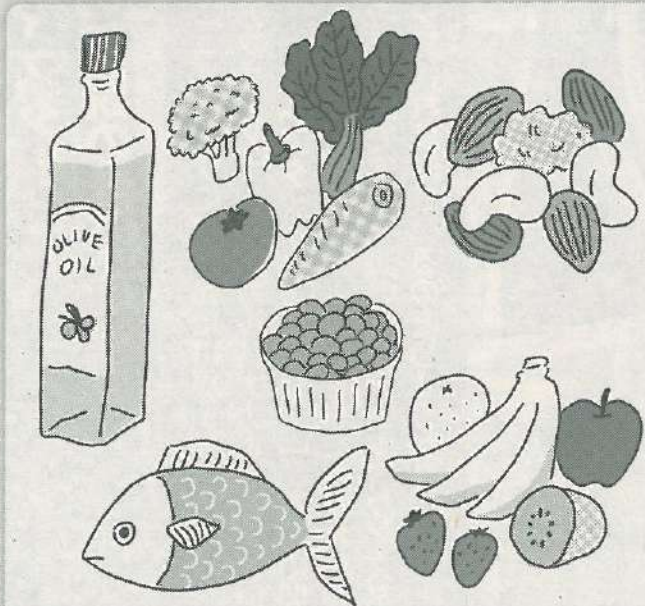
ただし、チェックリストで  
認知症に該当しないからとい  
って脳に無頓着でいい、とい  
うわけではない。前出の工藤  
院長が言う。

「もの忘れが多くなってきた  
と思っただけ、もの忘れ外来の  
受診を検討したり、生活習慣

「そもそも、認知症患者は忘  
れているという自覚を持たな  
いことが多い。自分でもの忘  
れの度合いが客観視でき、そ  
れを心配できるのであれば、  
単なるもの忘れであることが  
多いので、それほど心配は要  
りませんよ」

の見直しが必要です。

記憶を司る海馬は動脈硬化  
による酸欠やストレスにとて  
も弱い。ストレス状態を続け  
ると、海馬に負担をかけず  
ざると、もの忘れが悪化し、  
将来認知症につながる可能性  
も否定できないからです」



地中海食とはオリーブ油、ナッツ、野菜、果物をふんだんに使った料理のこと。

つまりは海馬を鍛え、記録  
力を保つことが認知症になる  
リスクを軽減することにつな  
がるのだ。海馬の鍛え方につ  
いて、前出の篠原教授はこう  
アドバイスする。  
「週1回でも運動すれば認知  
症のリスクは低下します。私  
は、週3回、1日30〜40分の  
インターバル速歩を推奨  
します。2分間早歩きしたあ  
と、2分間普通に歩くことを  
繰り返す方法です。有酸素運  
動と筋トレ効果の両方が期待  
できます。筋トレも頭の働き  
の低下を予防することに役立  
つんですよ」  
米国・ピッツバーグ大学の  
カーク・エリクソン教授らの  
研究によれば、55〜80才の認  
知症でない男女120人を2  
グループに分け、一方に週3  
回、1回40分のウォーキング  
をさせたところ、記憶力が向  
上したばかりでなく、海馬の  
体積が約2%増加したと報告  
されている。  
ちなみに、ウォーキングを  
しなかったグループでは海馬  
の体積が1.4%減少するとい  
う結果になった。  
運動以外にも方法はある。  
「人とのコミュニケーション  
や知的なレジャーが海馬を刺  
激し、認知機能低下予防に役  
立つことが報告されています。  
週2〜3回、オセロや将棋な  
どのゲームで他人と、ああで

## もの忘れ改善薬は本当に効くのか

昨年、「もの忘れ」に効くと  
謳う薬が続々登場した。森下  
仁丹・ロート製薬の「キオゲ  
ッド」、小林製薬「ワスノン」、  
クラシエ薬品「アレデル顆粒」  
などで、いずれもドラッグス  
トアで買える一般薬だ。  
医療ジャーナリストの松井  
宏美さんが解説する。  
「これらの薬に共通している  
のがオンジという成分。イト  
ヒメハギという植物の根を乾  
燥させた生薬で、東洋医学で  
は健忘に効く薬として古来よ  
り使われてきました。15年12  
月、厚生省が「中・高年以降の  
もの忘れの改善」に効果・効  
能があると認可し、相次いで

発売されるに至りました。  
オンジをマウスに与えたこ  
ころ、脳神経細胞障害が回復  
する効果があったとする海外  
の研究結果もあります」  
しかし使用する際には、注  
意すべきこともある。  
「効果が現れるのは、加齢  
によるもの忘れだけ。認知症  
には効きません。勘違いして  
服用してしまうと、その間に  
認知症が進行してしまうおそ  
れもあります」(松井さん)  
もの忘れは日々の努力でい  
くらでも改善できる。薬はも  
ちろん、本文中で紹介した海  
馬を鍛える方法などで、もの  
忘れを防ごう。

もない、こうでもない頭を  
使い、また会話しながら対戦  
することをすすめします。  
相手の気持ちを読むので、想  
像力にかかわる脳の部位も活  
性化します」(篠原教授)  
また家事も脳にいい刺激を  
与える、と指摘するのは篠原  
教授である。  
「掃除したり、洗濯物を干し  
たり、こまめに動くことが全  
身に酸素を送ることにつなが  
り、結果的に脳に刺激を与え  
てくれる。  
調理することは複数の作業  
を並行しながら行うわけです  
から、脳トレの一種といえる

ほどいい刺激になる。料理し  
ながら栄養についても思いを  
巡らせることでも、脳に刺激  
を与えることができます。  
記憶力を保つには食事も大  
切となります。野菜や果物、  
魚、豆類が豊富な日本食や地  
中海食が記憶力保持に理想的  
な食事と古くからいわれてい  
ます」  
\*  
そもそも人間の脳は物事を  
忘れるようにできている。も  
の忘れが多くなっても必要以  
上に心配にならずに、自分に  
できる範囲で脳、海馬を活性  
化させよう！

イラスト 黒崎まな子