



## 長寿者に学ぶ記憶力の高め方

2013.3.4

### ★ 短期記憶・長期記憶

誰もが歳をとれば、新しいことが覚えられないとか、必要なことを思い出せないなどの症状が現れてきます。これらの症状は、記憶の再生が障害されて起こります。

記憶には短期記憶と長期記憶があります。短期記憶は、数秒から数分程度の間保たれる記憶で、記憶力の基礎をなしています。ただ、短期記憶には密度の限界があって、多くのことを一度に覚えておくことはできません。覚えておこうと集中している間はいいのですが、集中力が途切れるとすぐに忘れてしまいます。忘れないように言葉を繰り返すことで、長期記憶にすることができます。



### ★ 海馬の働き

記憶を確かなものにするには海馬の働きが必要です。短期記憶では海馬は関与しません。外からの情報は、大脳皮質の側頭葉から海馬の神経回路を回って選択・整理され、再び側頭葉へ戻り記憶となります。パソコンでファイルに文書を保存するのと同様のことが神経細胞内で起きているのです。神経細胞に新しいネットワークが生まれることで記憶が形成され、種々の情報が海馬を通過し、海馬の内部に記憶が蓄積することで記憶が定着します。

海馬が壊れると新しいことを記憶する力、いわゆる記銘力が働きません。ボケや認知症は発症の初期からこの記銘力が低下するのが特徴です。例えば、人の名前や固有名詞が出てこないなどの忘れが起き、後日何らかのきっかけで思い出すというようなことから始まります。覚えていたはずの事柄を直ちに思い出す力は、記憶のメカニズムの構成要素です。多量の記憶を蓄積しても、適切に思い出せなければ役に立ちません。

記憶や記銘力・思い出す力などの複合的な働きはワーキングメモリーと呼ばれ、脳内に広範囲のネットワークを作ります。複数の質問に答える能力や複数の問題を同時に処理する能力は、このワーキングメモリーが担っています。しかし、誰でも加齢とともにワーキングメモリー機能が劣化し、容量が減少します。

長期記憶には、エピソード記憶と意味記憶があります。エピソード記憶とは、個人的な体験記憶です。意味記憶とは、学習や知識などの情報を体で覚える記憶です。技能や運動は、小脳と大脳基底核で保存されるため、高度な職人技や楽器の演奏・語学・スポーツ技能・子どもの頃に覚えたことなどは忘れないのです。

### ★ 記憶力は高められる

記憶力は具体的な体験や強い感情的な印象によって強化されます。おいしい食べ物・恐ろしい体験・音楽や絵画の感動などの情動（感覚）記憶と一体化させて覚えると強い記憶となります。記憶の強さや弱さには海馬付近の扁桃体が関与します。感情などと一体化する感情記憶の際は、扁桃体でノルアドレナリンの濃度が高まり、海馬での記憶の定着が速く、強くなります。

100歳以上の長寿者の海馬を病理組織学的に観察すると、海馬の顆粒細胞は3～4ヵ月ごとに新しい細胞に置き換わり、神経細胞の新生が見られます。長寿者は記憶力の減少も少なく、神経伝達物質が正しくコントロールされ続けていることを示しています。それには毎日の規則正しい生活・早起きして浴びる太陽の光・適度な運動・適切で活動的な生活・十分な睡眠・ミネラル成分を豊富に含む食品の摂取などが大切です。そして何より生きがいを持ち続けることが、高齢になっても記憶力が低下しない秘訣なのです。記憶力が低下しない環境を維持することが大切です。