

謹 弔

次の会員がご逝去なさいました。謹んで哀悼の意を表します。

平 田 淳 氏	宇部市医師会	7 月 8 日	享 年 89
田 中 豊 秋 氏	徳 山医師会	7 月 18 日	享 年 64

編 集 後 記

「最近、名前が出てこない。大丈夫でしょうか？」と聞かれる。

私の 2 歳の孫は、私の顔になんの反応もなかったが、やがて、ニコツとするようになり、さらに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、親しげな顔はするものの、名前は出てこなくなった。人の進化の過程において、顔の認知は生命の維持上、先に備わり、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。

普段何気なく見ている景色の記憶、音の記憶は大脳皮質に入るが、それぞれ約 0.5 秒、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 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。

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。長期記憶の壺の大きさや部屋の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 2,000 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、長期記憶の壺にもたくさんの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 1,300 億円も使っている割に効果がないと、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 虫散々闇に鳴く」

（理事 山下 哲男）