

健康♪外来ニュース

もの忘れ

No. 5 令和元年9月15日

老化による「もの忘れ」は認知症とは違います！

ものを覚える仕組み（記憶）は、①**記録**（情報を受け取る）、②**保持**（情報を蓄える）、③**想起**（情報を呼び出す）の三段階からなっています。

老化の「もの忘れ」は、主に③**想起**する力が弱くなるため、ヒントがあれば思い出すことができます。「もの忘れ」を自覚しているので日常生活に大きな支障はなく、適切な判断もできます。

認知症の「もの忘れ」では、②**保持**されているはずの情報自体が失われているので、ヒントがあっても思い出せません。「もの忘れ」の自覚がないので、日常生活に支障が出てしまいます。

年をとると、「もの忘れ」が多くなるのはなぜ？

・ ・ 知能や記憶力が低下したためでしょうか？

日本のある市で一般住民に「WAIS成人知能検査」を行ったところ、高齢者と若者で知能指数(IQ)に大きな差は認められなかったそうです。また、意味を持たない文字を覚えて時間経過をみた有名なエビングハウス忘却曲線のデータ（例：1時間後に56%、1日後に74%忘れる）でも、記憶力に年齢差はなかったそうです。

記憶に重要な働きをしているのが脳の中心部にある海馬です。情報はまず海馬の神経ネットワークに一時的に留められ、時間がたつと大脳皮質へ運ばれて保持されます。海馬の細胞は、高齢になっても増え続けて記憶できる体制を維持しているとのこと。

とは言っても、脳全体の老化が進むと、神経細胞や神経ネットワークが減少し、栄養を運ぶ血管も少なくなって、脳は委縮します。特に感情、やる気、理性などを司る前頭葉が老化しやすいので、年とともに**覚えようとする意欲が減退し、繰り返し覚える努力をしなくなると**多くの脳科学者は考えています。前向きに物事を捉えて感動しながら、しっかりと記憶に留める工夫と努力を怠らないことが、「もの覚え」を良くして「もの忘れ」に打ち勝つポイントのようです。

老化や認知症のほかにも「もの忘れ」の原因があります

甲状腺機能低下症、肝臓病、アルコール多飲、ビタミン欠乏症などの内科的な病気や、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症などの外科的な病気でも「もの忘れ」を生じます。治療薬の副作用による「もの忘れ」もあります。

当院の健康♪外来では、簡易な**認知症テスト(MMSE)**を行って軽度認知障害(MCI)を検査できます。「もの忘れ」のご心配があれば、ご相談にお越しく下さい。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋