

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

258号 認知症（アルツハイマー病）にならないために

4回シリーズの2回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

今週号からは、「認知症（アルツハイマー病）にならないために」と題して、4回シリーズでお伝えいたします。

257号 4回シリーズの1回目（10月12日発行）

1. アルツハイマー病とは

短編（科学のよもやま話）第171（10月19日発行）

若年性認知症とアルツハイマー病

258号 4回シリーズの2回目（今週号）

2. 海馬とは

短編（科学のよもやま話）第172（11月02日発行）

初恋の甘酸っぱい思い出を鮮明に思い出せる訳

259号 4回シリーズの3回目（11月09日発行）

3. 短期記憶と長期記憶

短編（科学のよもやま話）第173号（11月16日発行）

大好きな先生の授業の成績は良くなる理由

260号 4回シリーズの4回目（11月23日発行）

4. アルツハイマー病の予防法



258号 認知症（アルツハイマー病）にならないために

## 2. 海馬とは

4回シリーズの2回目

---

## 2. 海馬とは

### (1) 命名の由来

「海馬」は、脳の側頭葉の内側部にある大脳皮質の部分にあります。左右にある海馬を脳の上方から見ると、ギリシャ神話に登場する海神ポセイドン乗る戦車を牽（ひ）く海馬の前足の形に似ていることから、イタリア・ボローニャの解剖学者 Giulio Cesare Arantio(1587)が Hippocampus（ヒッポカンボス）「海馬」と名付けました。

注) 神話に出てくる Hippocampus は、胴体の前半分は馬の姿で、たてがみが数本に割れて鰭（ひれ）状になり、前脚に水掻（みずか）きがついている。胴体の後半分は、魚の尾になっている。ノルウェーとイギリスの間の海に棲んでいとされる。

### (2) 海馬の働き

日常的な出来事や勉強などを通して覚えた情報は、最初に海馬にファイルされます。その情報は整理整頓され、必要なものや印象的なものだけが、大脳皮質に溜められていきます。つまり、私たちの脳の中で新しい記憶は海馬に、古い記憶は大脳皮質に

ファイルされているのです。

### (3) アルツハイマー型認知症と海馬

海馬が正しく働かなくなると、私たちは新しいことをうまく覚えられなくなってしまう。つまり、昔のことは覚えていても、新しいことはすぐに忘れてしまうのです。アルツハイマー型認知症の方が、ついさっきのことを忘れてしまうのはこのためです。

### (4) 海馬と扁桃体

海馬が、どのようにして長期記憶を決定しているのかはよくわかっていません。しかし、近年の脳科学の研究で、扁桃体（へんとうたい）という直径1cm位の丸い形をした器官が海馬と影響し合っていることがわかってきています。

扁桃体は、快不快を判断するのが主な役割です。私たちが、見たり、聞いたり、臭いをかいだり、触ったり、味を味わったりした時に得た感覚情報は、扁桃体に伝わり好き嫌いが判断されます。異性が好きになるのも、この扁桃体が「好き」と判断したからなのです。

扁桃体は海馬の「お隣り同士」の場所にあり、好き嫌いや快不快の感情を、海馬に伝えます。その結果、心を大きく揺さぶるような出来事は、大脳皮質に溜められ、いつまでも記憶にとどめられます。

### (5) ストレスと海馬の障害

海馬は、記憶の司令塔とも言える重要な器官ですが、大変繊細で壊れやすい精密機械のような性質を持っています。だから、酸素不足で脳がダメージを受けると、最初に海馬から死んでいくといわれています。また、とても強いストレスにさらされたときにも海馬は壊れてしまいます。「サリン事件」や「阪神大震災」が起こった際に、PTSD（心的外傷後ストレス障害）という言葉を目にしたことがあると思いますが、これは極端な恐怖やストレスで海馬に異常が現れる病気です。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—————[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ  
1980年に薬局を創業。  
2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。  
2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。  
現在は、当店HPにて公開中

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく

平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

---

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====