

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

259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3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。

257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（10月26日発行）

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（今週号）

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



259号 認知症（アルツハイマー病）にならないために

3. 短期記憶と長期記憶

4回シリーズの3回目

3. 短期記憶と長期記憶

(1) 海馬が傷つくと、長期的な記憶を作り出すことが困難になってしまう

長期記憶をするためには、まず短期記憶という工程をふまなければいけません。たとえば、今日あなたがアルツハイマー型認知症の方とお会いし、色々とお話をしたとします。あなたはきっとそのことを翌日になっても覚えていられます。そして、ウマが合ったり、楽しい時間を過ごしたりしたのなら、そのことをずっと覚えていられるかもしれません。

しかし、アルツハイマー型認知症の方にはそれが難しいのです。たとえ明日あなたとばったり出会ったとしても、過去に会ったことのある人だという認識ができません。つまり、新しく入ってくる情報をうまく処理することができないのです。

一方、事故や手術などで海馬を失ってしまった人の場合は、過去の初恋の記憶はしっかりと覚えているのです。海馬が損傷したとしても、脳が残っていれば、昔覚えた長期記憶は保たれることがわかっています。

(2) 短期記憶

長期記憶は海馬ではなく、更に外の脳へ格納されるということが分かったのは1950年代です。てんかん患者の脳手術のため海馬を切除した事例から判明しました。その患者は手術後、長期記憶は残りましたが、短期記憶を失いました。

海馬は、脳における全ての情報の入り口です。海馬をパソコンに喩（たと）えると、その働きはメモリー（RAM）です。パソコンのデータは、まずはメモリーに蓄えられます。しかし電源をOFFにすると全て消えてしまいます。パソコンではメモリーの情報を、ハードディスク等の外部記憶装置に保存することで消えてしまうことを回避します。脳も同じで、メモリーの情報（海馬の短期記憶）を、何らかの方法で長期記憶の脳（大脳皮質）に保存することが必要になります。

(3) 長期記憶

海馬に、大きな電気の波が観察されることがあります。それは、楽しい・悲しいなどの大きな感情を伴った時に大きな波が生じると言われています。この電気の波が、海馬の外の長期記憶の脳（大脳皮質）の領域に到達したとき、海馬の情報が長期記憶の脳に記憶されると言われています。つまり、パソコンに喩えれば、この瞬間にハードディスクにメモリーの情報が保存されたということです。

記憶として定着（長期記憶）させるためには、具体的なイメージを持ったり、物事に関連させたり、楽しい・悲しいなどの感情をと

なって記憶すれば効率的ということです。

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っています。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。

=====