

平成 24 年 11 月

もの忘れについて

どうも最近、忘れっぽくなってしまって困っています。くすりの処方箋は医者
の大切な仕事のひとつですが、時にそのくすりの名前がなかなか思い出せない
のです。「ではおくすりを出しますね。え〜と、あれあれ。あのくすり。何だっ
たっけ。いつも出しているのにな・・・」私が若い頃にはなかったことです。

そもそも「記憶」には3つの段階があるとされています。まず、その瞬間に
「覚える」ということ。例えば、親戚から電話、ご近所の方に不幸、明日会う
約束、テレビのニュースなど。見聞きしたことを頭の中に刻む作業です。次に
覚えたことをしっかり「保つ」こと。わかりやすく言えば、覚えたことを頭の中
にある「記憶の引き出し」に整理し、なくさずにキチンとしまっておくこと
です。これが上手にできないと、せっかく覚えたことが無駄になってしまいま
すね。最後の段階です。必要なときに「記憶の引き出し」にしまったものを間
違いなく取り出すこと。午前中に親戚からきた電話の内容を家族に伝える、ご
近所の方の不幸を町内会長さんに連絡する、明日人に会う約束をあとからメモ
帳に記す、テレビのニュースの内容を夕食を食べながら話す、などなど。結局
ですね、「もの忘れ」とはこれら3つの段階のいずれかがうまくいかないのです。
ですから、先ほどくすりの名前が思いつかなかった私の場合では、3つめの段
階、すなわち、頭の中にある記憶の引き出しにしまっておいたくすりの名前を
取り出すことに失敗しているのです。「先生、あのくすりは〇〇ですよ」と看護
師さんに言われ、「ああ、そうだった！」恥ずかしいやら悲しいやら・・・。

もの忘れには心配のないものと、ちょっとだけ心配したほうがよいものがあり
ます。私の場合には良性のもの忘れで、心配いらぬタイプです。思い出した
ときに「ああ、そうだ」と感じる場合は大丈夫。ちょっと心配したほうがよい
ケースは、せっかく覚えて頭の中にある記憶の引き出しにしまっておいたはず
のものが、いつの間にか消えてしまうパターンです。この場合、最近の出来事
や体験したことを忘れてしまいます。ただし、自分にとってあまり大切ではな
いことは忘れることが当たり前ですので正常です。また、もの忘れを自覚して
いる間はそれほど心配するには及びません。

高齢化社会にともない認知症の方の総数は増えているようです。平成二年の
データによりますと、その頻度は六十五歳以降で百人に二〜三人、七十歳以降
で百人に三〜四人、七十五歳以降で百人に七人、八十歳を超えますと六〜七人
に一人と次第に増えていきます。記憶の検査は当院でも実施が可能です。もし
ご心配ならお気軽にご相談ください。 (文・神経内科 則行 英樹)