

第 64 回 仲冬の庭木から

冬という季節は「季寄せ」(山本 健吉編,1996年,文芸春秋社)によると、季語に関係して初冬(立冬の11月7日から大雪の前日12月6日まで)、仲冬(12月7日の大雪から小寒の前日1月5日まで)、晩冬(1月6日の小寒から立春前日2月3日まで)に分類されているが、本稿を書いている時期は年の瀬なので仲冬にあたる。

短期大学学長という職責のある現職の身としては多忙な時期から解放されたこの冬の1週間余りの休日は、楽しみたい思いが強い。

休日が始まった日、曇り空のもと、池のある自庭を窓越しに眺めると、数日前植木職人が入ったものの、落ち葉や枯れた小枝が多く散り重なって、池にもそれらが浮いていた。早速一念発起して庭の清掃掃除を行い、終了してから改めて庭景色を眺めた。

現在の自宅を前の住人から受け継いでから約四半世紀経つが、広くはない庭には二十数種の樹木が高密度で植えられており、7匹の錦鯉がいる池がある。池には数十mの深さから地下水が電動給水ポンプで汲みあげられている。自宅南側の庭樹木のほか、表玄関のある西側植え込みにも十数種類の木々が植えてある。

庭樹木や植え込みの木々のなかには松、梅、柿、南天、百日紅や金木犀などの通常見かけるものほか、正確な名前はなかなか覚えられないものが多かった。しかしながら最近、漸くそれらの名前をかつての大学受験時に用いたような語呂合わせの方法で覚えることを思いついた。

玄関入口の向かって左側に7種類の木がある植込みがあるが、それら木々の名前を「隠れて(隠れ蓑.カクレミノ)待てば(馬刀葉椎.マテバシイ)ななかまど(七竈.ナナカマド)。しゃく(石楠花.シヤクナゲ)、さら(沙羅.サラ)、もちの木(藪の木.モチノキ)、つばきの木(椿.ツバキ)」として記憶しやすいようにしている。玄関の右側に続く車庫の両側にそれぞれ月桂樹とウバメガシがある。近年、自分自身の記憶力が低下してきていることを自覚しているので、いずれは庭の木々の名前などもそのようにして記憶に留める努力も必要であると思っているこの頃である。

ところで、一般的に加齢による記憶力の低下は、老化による脳細胞数の減少と脳の血管変化による脳血流の低下に起因すると考えられているが、すくなくとも記憶力を維持するためによい方法はないものであろうか。

記憶に関して多くの研究があるが、本稿では医学大辞典(医学書院,第2版,2009年.)から記憶に関することを抜粋し、その概要を以下に記した。それによると「記憶とは、経験を記録(新しいことを覚えこむ)し、保持(記録したことを保存)し、再生(記録されたものを取出し意識すること)し、再認(保持されたものが記録されたものと同じであることを認めること)する心理過程であり、このような諸過程を包括した概念である。持続時間によって、短期記憶と長期記憶に分けられる。記憶力の低下で新しいことを記憶しにくくなる記録障害と、一度覚えたことを思い出しにくくなる想起障害がある。老化に伴う生理的な記憶減退は、近時記憶が目立ち、遠隔記憶はよく保たれる。記憶減退は認知症の中核症状であるが、この場合は記憶力だけでなく、判断力、見当識などの知的機能が全般的に低下するので生理的記憶減退とは異なる。」などと書かれている。

筆者は考えが単純すぎることは承知だが、記憶に関して脳をコンピューターに擬して脳細胞とそれらをつなぐネットワークとして考えると理解しやすい。ネットワークにおける刺激伝達の容量と速さには酸素とエネルギーが必要でそれを補い左右するのは血流量である。老化による脳細胞数とネットワークの密度減少、細胞機能やネットワーク機能の妨げになる化学物質の貯留などが記憶力と記憶量の低下をもたらすのであろう。脳生理には専門外の呼吸器外科医として肺癌や肺移植などについて勉強してきたひとりとして、自分自身の近年の生活現象についてこのように解釈してしまうのである。

記憶力や記憶量を少なくとも現状維持するにはどうしたらよいのか知りたいのである。脳細胞数の減少速度を遅れさせることと記憶量を維持しながら新しい記憶量を増やすことが必要であり、そのためには現在の精神的な生活状況を変えるか発展させなければならない、などと本稿を書きながら考えている。

記憶力の低下減少のなかで短期的な記憶の方が低下しているように感じられることが多いため、目の前で起こったことや、会話の内容などはできるだけ記録するように意識している。長期的記憶も忘れていくことも多いが、肝心なことはまだ残っている。

脳機能を脳細胞とそれらをつなぐネットワークとして考えると、記憶力を保つためには、できる限り物事に興味関心をもつこと、経験したことを記憶するという意識をもつこと、そして考える、という習慣を失わない生活が重要であるという結論に至る。

2016年は自分自身の日常の生活態度を是非ともそのようにしたいと思っている。