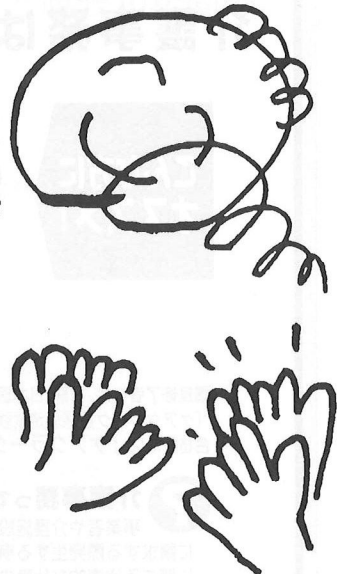


# 褒め言葉で

# 活性化される

# 「仕事の王様になる記憶」



今回は、「ワーキングメモリー」の

お話です。「ワーク・キング・メモリー」で「仕事の王様になる記憶」です。……ほんの言葉遊びでした。

「ワーキングメモリー」とは「即時記憶」や「短期記憶」とも言われ、仕事をしている間は覚えていなければなりません。終わったら忘れてよいのです。たとえば、夕食をつくり終えるまで献立を覚えていることや、鍋を火にかけていたら火を消すまで覚えているなど短い間の記憶です。物事を瞬時に判断し、的確に仕事を行う時も、ワーキングメモリーが働いています。このように、ワーキングメモリーは生活に直結した記憶で、前頭前野と大脳各所を結ぶネットワークがこの機能を担っています。

さて、アンチエイジングを研究している学会「日本抗加齢医学会」の

シンポジウムで聞いた、慢性ストレスでワーキングメモリーの働きが悪くなるという実験について紹介します。ストレスとワーキングメモリーの関係を調べるこの実験では、ネズミを身動きできない小さな籠に入れ、首から下を温水に2時間浸けるストレスを4週間続けたそうです。そして、ネズミが餌を取るためのルールを何秒間覚えていくかで記憶力を評価すると、4週間のストレス後にはネズミの記憶力がぐんと落ちていたそうです。慢性ストレス恐るべし。

このストレスを抱えたネズミに、

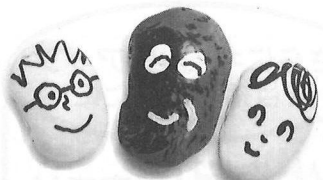
脳の「ドーパミン受容体」を刺激する薬を投与すると、記憶力が見事に回復しました。ドーパミンとはワーキングメモリーに必須の神経伝達物質です。快感でドツと放出され、意欲を高める作用があります。褒められるとうれしくて意欲が出るのは、ドーパミン放出の効果なので、介護疲れの特効薬も「褒め言葉」です。脳にとって心地よい「快刺激」を与えることで、記憶力も回復し、元気が出てくるでしょう。

とはいっても、大人になるとなか

なか褒めてもらえません。そこで、「二日に一度は自分で自分を褒める」のもよいですが、「ありがとう」をまめに言うことをおすすめします。すると、相手からも感謝の気持ちが出てくるので、疲れも吹き飛び、雰囲気も明るくなります。

抗加齢医学会でわかった老化防止策は、①運動、②腹八分目、③前向きな気持ち（役割のある生活）ということでした。この学会で「加齢に抗うのではなく、加齢を受け入れつつ、生きがいをもって社会に貢献していくライフスタイル」という考え方を知り、価値観の転換に痛く共感しました。認知症高齢者も役割をもって生きていけばよいのだと。

これからは「褒め言葉」をこまめに使い、ワーキングメモリーを元気に働かせて、仕事ができばきとこなせる「仕事の王様」いや「仕事の達人」になれたらよいですね。



# 笑顔を生む 認知症ケア

群馬大学医学部保健学科  
山口晴保

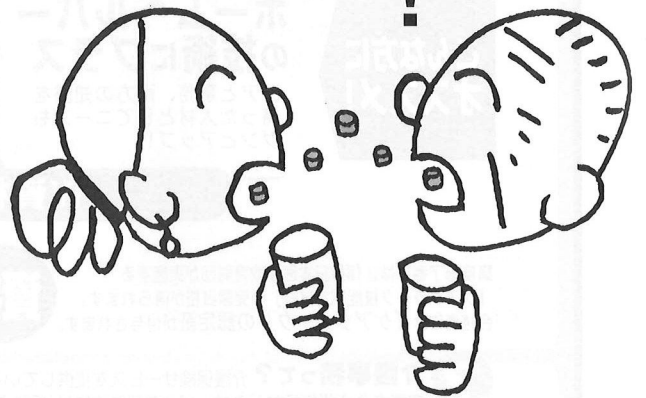
はるやす  
群馬大学医学部保健学科  
1976年、同大学院で神経病理学を修得し卒業。80年に医学博士課程を修得し卒業。93年、現職である群馬大学医学部保健学科基礎理学療法学講座教授に就任。群馬県の地域リハビリテーション連携システムづくり、介護予防、認知症介護研究の普及に尽力。

# 読めばガッテン!

ヨクカンサン

## 抑肝散で

## イライラ撃退



抑肝散は神経症や睡眠障害に対する効能が承認されているので、処方する場合、これらの病名で処方します。精神科、神経内科、内科などで処方可能ですが、適応外処方なので嫌がる先生もいるかもしれません。

抑肝散の効果はマイルドなので、抗精神病薬のリスパダールなどのようにしっかり効くことは期待できませんが、手足の動きが悪くなる、転ぶなど抗精神病薬のような副作用がないので安心して使えます。ただし、一日3包投与した場合、心臓などに悪影響が出る「低カリウム血症」への注意が必要です。

認知症の治療薬としてよく使われるアリセプトを内服すると認知機能が改善されますが、元気になって屁理屈に磨きがかかり、介護者の言うことを聞かなくなったり、イライラしたりと、かえって介護が難しくなることがしばしばあります。このような時はアリセプトの投与量を減らすこともありますが、減量せずに抑肝散を併用してイライラを落ちつかせるという方法もあります。

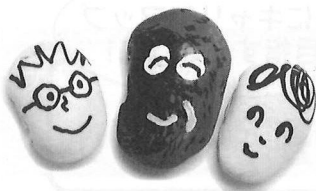
BPSDに対しては、あくまで良いケアで対応することが基本ですが、抑肝散を併用することで症状が少し

落ち着くと、介護者にもゆとりが生まれ笑顔が戻り、それがさらにBPSDを減らすという好循環が生まれます。抑肝散をいわば潤滑油として短期間併用すると良い効果が生まれることをしばしば経験しています。

このようにBPSDに効果があり、国内の研究でも有効性が認められている抑肝散ですが、残念ながら製薬企業は認知症への適応拡大に向けた臨床試験を計画していないので、まだ静かなブームが続いています。

この薬、子どもの夜泣きに対しては母と子両方に内服させるのだそうです。番組で「だったら認知症を介護している家族も服用すると、イライラが取れていいですね」と司会の立川志の輔さんが言うので、私は「確かにいいかも」と思い、素直に「はい」と答えました。

ちなみに、収録は2時間かけて行われましたが、43分にまとめて放送するので、私の出番も収録時間の割に短くなりました。残念。



## 笑顔を生む 認知症ケア

群馬大学医学部保健学科  
山口晴保

この漢方薬がイライラ（焦燥）や暴言・暴力、幻視などBPSDに有効なことが3年前に報告されてから静かなブームになっています。何で静かかという点、認知症に対しては承認された効能以外の目的で医薬品を使用することになるので、あまりおおっぴらには言いにくいのです。

やまぐち・はるやす  
1976年、群馬大学医学部卒業。同大学院で神経病理学を学び、80年に医学博士課程を修得し卒業。93年、現職である群馬大学医学部保健学科基礎理学療法学講座教授に就任。群馬県の地域リハビリテーション連携システムづくり、介護予防、認知症介護研究の普及に尽力。