

6月1日 会員卓話



小林 利雄 会員

## 「私の近況」

皆さんこんばんは。

貴重な時間を使ってお話しできる事を改めて感謝と、ちょっと緊張しているところです。

今日は「私の近況」をテーマでお話しさせていただきます。

脳内にある、思考や判断を担う部分を「前頭前野」といい、この前頭前野をサポートしているのが、「海馬」です。

脳の各部と連携して記憶を引き出したり、睡眠時に、その日の記憶を整理するなど、いわば「記憶の本棚」を整理する働きをしています。ところが、仕事や、過剰なストレスなどが重なり、前頭前野が働きずめになると、その指令を受けている海馬にも負担がかかり、機能が低下してしまうのです。

まさに、今の私の脳の状態が海馬の「記憶の本棚」をひっくり

返した状態だなど、実感しているところです。

それは幼少の時の思い出が走馬灯の如く思い出されてきたからです。

めったに思い出さないと言って良い位、まさしく記憶に無いと言って

もいいくらいの出来事が、次から次へと思い出されて来て、自分で

自分自身の脳内がどうかなってしまったのか、ノイローゼ(精神病)

かなと思った程です。

そんな時だからなのか、偶然にも医学博士のコラムに出会いました。

仕事などで忙しい状態が続くと、脳の司令塔である前頭前野が働き

すぎる為、実作業を担っている海馬にもストレスが掛かり、海馬が

凝縮して機能が低下してしまうそうです。皆さんも夢想到にふけている

時は、脳が疲れている証拠です。お気を付け下さい。

ご静聴、有難うございました。