

# もっと知りたいニューロテアニン® vol.30

～ニューロテアニンの正しい理解と適切な使い方のために、わかりやすい情報をお届けします～

だいのうへんえんけい

## 脳のしくみ～大脳辺縁系のおはなし～

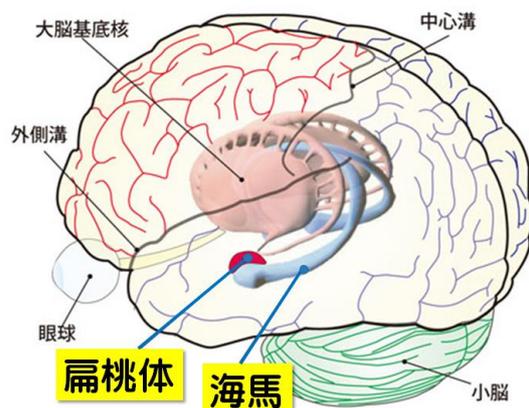
前号で紹介した大脳新皮質（前頭葉・頭頂葉・側頭葉・後頭葉）は私たちが「考える」機能であるに対して、大脳辺縁系は「生きる」ための本能的な機能を果たしています。

大脳辺縁系は、おもに帯状回、扁桃体、海馬、海馬傍回、側坐核があり、大きな役割は記憶と情動（やる気、怒り、喜び、悲しみ）の形成です。

このうち扁桃体は恐怖感、不安、悲しみ、喜び、直観力、痛み、情動の処理など、海馬は目、耳、鼻からの短期的記憶や情報の制御を果たしています。私たちの好みは扁桃体でまきます。扁桃体は大脳新皮質で処理された情報を海馬から受け取って、自分にとって好ましいかどうかの判断をしているのです。

海馬はアルツハイマー病になると委縮することがわかっているように、記憶に深く関わっています。勉強で覚えたことや旅行や趣味で経験した記憶（陳述記憶）を忘れないように整理整頓する働きが海馬にあります。大切な情報だけを大脳の部署に配信していくく仕分けを担っているため、委縮するなど機能しなくなり、結果として物忘れがおきてしまいます。

睡眠不足は海馬の衰えになることや、長期記憶は睡眠時に形成されることがわかっていますので、良質の睡眠をとることが認知症予防につながります。



## 認知機能を知る～注意の話②～

人を探すような行為の際に、注意を必要とするもので、特定の対象（目標刺激）をそれ以外の妨害刺激の中から探しだす力を「視覚探索力」といいます。

わかりやすく事例を紹介すると・・・、Aさんは泣く子どもに気にかけているうち、一緒にいたご主人とはぐれてしまいました。人ごみの中で子供を抱っこしたまま、ジャケットにジーンズ姿のカジュアルな洋装のご主人を探さなければなりません。通常は、全体をざっと見ても簡単には探すことができないため、少人数ごとに視線で追って探します。

このように、群衆でご主人を探す場合は、視覚探索力が必要となりますが、そのほかにもご主人の服装などの記憶を保持しながら（ワーキングメモリ）、街中にある様々な視覚/聴覚の情報を無視したり（選択性注意）、探す行為に集中したり（持続性注意）、抱っこしている子どもをあやす（分配性注意）など、様々な注意機能を使います。このように視覚情報があふれる日常の中で問題なく過ごすために視覚探索力がますます必要となります。

ストレスは注意力低下の要因のひとつですので、リラックスできる環境やバランスの良い食事や適度な運動とともに、ニューロテアニンを摂ることで、健康な生活を維持しましょう。

