

大通公園を望む窓辺から

空間補完効果

常任理事 笹本 洋一

手術室で仕事をしていると、マスクをしている看護師や医師の顔は半分しか見えていない。マスクの下の顔はきっと美男美女ではないか、いつの間にか、そんな風に想像してはいないだろうか。緑内障で見えなくなっても、自分では見えているつもりのお客さんが多い。見えていない部分を補正して、自分では見えているつもりなのである。これはどうしたことが。脳が働いて周りの景色から延長として欠損部を補完してしまうわけである。しかも、いい方に補完するようである（空間補完効果）。

似たようなことが、政治の世界でも起きてはいないだろうか。国の債務は1,000兆円、毎年20から30兆円の財政赤字、高齢者は人口の四分の一を超えた。医療・介護・年金の社会保障費は今のままではいけないと、なんとなく頭では理解している。

一方、毎日の仕事は同じように続けていて、劇的な大きな変化は起きてはいない。実際に変化が起きているのかもしれないが、そんなことはないだろう、何とかなるだろう、なんとなくよい方へ、よい方へと思考が偏っているのではないだろうか。

人間は同じような状態を継続すること（＝恒常性）が、居心地がよいようである。反対に、外から刺激が加わり、絶えず脅威にさらされると、不安になり安定を求めようである。

為政者にとって、国民を常に不安に陥れることが、最も自らの安定を導くものではないか。現政権にとって、外交・内政で脅威だ、危険だ、を繰り返すことこそ、人間の本質的弱点を利用する最も良い手立てに思える。

われわれも、いつの間にか為政者の手足となっているのではないか。国民や医療人を不安にさせ、為政者にコントロールされているのではないか。十二分に自制心を働かせ、補完されていない真実を見抜く力を研ぎ澄まさないといけないと、反省する日々である。

ボケ防止の最新情報

理事 千葉 茂

「ボケの予防法は何ですか？」

最近、医師会の集まりで、よくいただくご質問である。

認知症予防法としては、国際アルツハイマー病学会の8カ条（2010年）や公益社団法人認知症予防財団の10カ条（2010年）が知られている。これらに掲げられている予防条項は、以下の3つに集約できる。すなわち、第一に生活習慣病にならないこと、第二に習慣的な運動をすること、第三に心のあり方を変えること（社会的・知的活動を行う、好奇心をもつ、明るい気分で生活するなど）である。いずれも認知症を予防する上で重要である。

最近、これらに勝るとも劣らない認知症予防法として、「睡眠不足を避けること」が注目されている。それはなぜだろうか。

アルツハイマー病では、進行するにつれて脳内にアミロイド・ベータ（Aβ）が蓄積していく。このAβは、急な睡眠不足や慢性的睡眠不足によって脳内に著しく増加することがマウスの実験で分かった。その後、ヒトの研究においても、睡眠不足がアルツハイマー病の発症に関与していることが分かってきた（Musiekら、2015）。たとえば、ヒトでは完全な徹夜によってAβが著しく増加する。また、短時間の昼寝習慣がある人では、その習慣がない人よりも、アルツハイマー病の発症リスクが有意に低いことが報告されている。

このように、「睡眠不足を避けること」が認知症の予防につながる事が分かってきた。元米国大統領レーガン氏や元英国首相サッチャー氏はアルツハイマー病に罹患した。激務による睡眠不足が、認知症のリスクを高めたのであろうか。

「果報は寝て待て」(Sleep and wait for good luck) という。認知症にならないという幸せは、睡眠によって得られるのかもしれない。

