

トピックス

記憶力

奥羽大学口腔機能分子生物学講座口腔生理学分野 大須賀 謙二

記憶力は生きていく上で不可欠です。「記憶力」はある程度よいに越したことはありません。そこで、いくつかの記憶の特徴について記します。

記憶はその保たれる時間によって「短気記憶」と「長期記憶」に2分されます。短期記憶は30秒から数分程度しか保つことができません。それを過ぎれば消去されます。しかも1つにつき覚えられる個数（容量）が限られています。どんな人でも7個くらい、多くても9個覚えられればいいところだそうです。語呂でも使わない限り、自分のマイナンバーを覚えられる人はほとんどいないでしょう。電話番号なら、0249328931をそのまま覚えるのは難しいので、024-932-8931と覚えると思います。途中に「-」を入れて数字の羅列を3桁から4桁の3つにグループ化（「チャンク化」）することで容量内に収まり覚えやすくなります。

一方、長期記憶は短期記憶よりも長い時間保たれる記憶のことです。長期記憶は更に「エピソード記憶」、「意味記憶」、「プライミング記憶」、「手続き記憶」に分類されるのが一般的です。ここでは「エピソード記憶」と「意味記憶」にだけ触れます。意味記憶は成長期に発達し成熟するとある程度衰えます。エピソード記憶は成長するにつれ発達してくる記憶です。昔のことで具体的によく覚えていることは何ですかと聞かれたら、たいいていの場合、いつどこで何をしたというような過去の経験や出来事に基づいた所謂「記憶らしい記憶」が頭に浮かぶと思います。こうした記憶を「エピソード記憶」といいます。また、経験とはあまり関係ない、初代内閣総理大臣は伊藤博文であるとか、磐越西線にはSLが走るというような、より抽象的な記憶である所謂「知識」を「意味記憶」といいます。「何でもいいから過去のことを思い出して下さい」と言われたら普通自分の過去のことを思い出します。意味記憶を話す人はまずいま

せん。このようにエピソード記憶は意識して思い出せませんが、意味記憶はそれを引き出す何か特別なきっかけがないと思い出せません。ですが、「先日郡山駅からSLに乗車した」というように、経験が絡んでくる場合には意味記憶ではなくエピソード記憶として思い出していることになります。それも何年か経ちSLに乗った記憶も薄れてきて「磐越西線にはSLが走る」という記憶だけが残るとすると、それは意味記憶として呼び出されることになります。エピソード記憶と意味記憶は時間と経験によって、どちらにも変わり得ます。それもそのはずで、意味記憶も記憶するときには多少なりとも何かしらの経験を伴います。

脳に入力された情報をエピソード記憶か意味記憶に振り分けるのは海馬です。情報が海馬に入力される際に、ものごと感動するとか褒められて嬉しかったなどの強い刺激を伴うとエピソード記憶として脳に戻され、そうでないと意味記憶として何かのきっかけがないと思い出せなくなるか、消去されます。ですから、脳に適度にいろいろな刺激を与え続けることは記憶力を保つためには必要なことということになります。成長期の子どもの方が成人よりも記憶力がいいと思われがちですが、実は子どもと成人では主に使われる記憶の質つまり子どもは意味記憶を主に使い、成人はエピソード記憶を用いるということが変わっただけであって、それぞれに見合った記憶をすれば両者の記憶力には大きな差はないそうです。では、いったい何故成人の方が子どもよりも記憶力が劣ってしまうのでしょうか。それは、年齢とともに感動や喜びといった強い刺激があまり脳に届かなくなることが原因であるようです。つまりは、興味や情熱や感動の欠如です。このように考えてくると、記憶力のために心の中だけはある程度若さを保っていたいものです。