

神奈川県  
**神歯大同窓会報**

神奈川県大学  
神奈川県同窓会発行  
発行人 金子守男  
http://kanagawaj-dent.com/  
印刷所  
神奈川新聞社

～内容～

- 令和4年度 地区連絡協議会（その1）……………一面
- 令和4年度 地区連絡協議会（その2）……………二面
- 神奈川県大学 学外例会特別講演：不鳥健持教授……………二面
- 神奈川県大学 学外例会パネルディスカッション……………二面
- 地区より：親睦釣り会・新入会員・訃報……………三、四
- 聞きたい授業！ 眞鍋雄太教授……………四

# 令和4年度 地区連絡協議会 3年ぶりに対面で開催された



中郡二宮町 吾妻山公園より 眼下に相模湾を望む

令和5年4月8日（土）横浜研修センターにて、3年ぶりに地区連絡協議会が開催された。開会を木村朗副会長が、挨拶を金子守男会長が行った。その中で、先日行われた神奈川県歯科医師会会長予備選挙に触れ、結果も大事だが同窓会が一本にまとまった事へのお礼を述べられ、今後も協力をとお願ひされた。



挨拶する金子会長

金子守男専務より報告。昨年度以降、事業を再開し

**報告**

はじめた。6月の県人会ワイン会、厚生会のゴルフや親睦釣り会のほか、学術などはZOOM配信によって松尾先生、児玉先生の講演を合計6回のシリーズで行った。新年会はコロナの状況から、来賓なしで理事のみ60名ほどで開催した。来年は横浜ベイホテル東急にて2月3日（土）に開催予定。大学からは、国家試験結果について説明。私立で7番目、新規既卒で64・4%の合格率。毎年65%前後で推移している。大学キャンパスでは本部棟を新築中。4月より日本橋三越内にて、自費治療専門の「歯科健脳クリニック日本橋」を開設。健康寿命延伸のコンセプトのもと、歯科だけではなく認知症も含めたオーダーメイドの治療を行っていく。ほかにも「羽田空港第3ターミナル歯科」も開設。

大館顧問からは、3月に開催された大学評議員会の報告があった。金子会長より、今年度は114名の入学（定員115名）があり、引き続き入学希望者の紹介をお願いしたい。本部棟新築の寄付についても、重ねてお願いがあった。



川崎地区 安藤龍一君

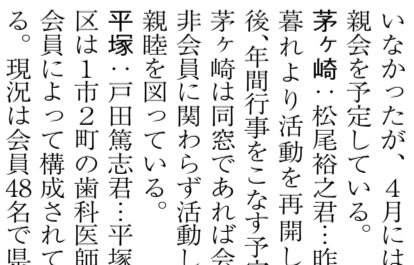


港南区 木村茂之君

より問題提起しているが、港南では支部の歯科医師会に加入していないと同窓会にも入れないが、送られてきた名簿には（港南の）同窓会員として非会員が記載されている。これでは現会員に説明できない。お考えをお聞きしたい。金沢区：清水洋子君：会員は26名で、県歯会員では未入会者含めて38名。未入会の7名とはメールでの伝達が出来ていない状況。コロナ禍の中、忘年会くらいしか出来ない。保土ヶ谷区：長井慶文君：成松信幸君の代理。昨年末は忘年会を開催。今年度は勉強会なども開催予定。新規入会について、お声掛けはしているが厳しい状況。旭区：土屋穂秋君：コロナ禍で事業休止が多い。例年通り事業を行いたい。忘年会くらいは開催したい意向。戸塚区・栄区・泉区（三笠会）：平久忠輝君：4年ぶりに総会を開催。新入会員として5名入会し、全体で64名。しばらく何も出来なかったため、事業を通して親睦を深めていく。神奈川区（JJ会）：堀内紀廣君：現在、特に報告できる事はない。川崎：安藤龍一君：3年ぶりに6月に総会、12月に忘

あった。各地区より報告  
西区：三宅忠隆君：初参加。現在、同窓会としての活動は行われていない。  
南区：島田優子君：酒井康友君の代理。コロナ禍で活動少ない。  
港南区：木村茂之君：以前

より問題提起しているが、港南では支部の歯科医師会に加入していないと同窓会にも入れないが、送られてきた名簿には（港南の）同窓会員として非会員が記載されている。これでは現会員に説明できない。お考えをお聞きしたい。金沢区：清水洋子君：会員は26名で、県歯会員では未入会者含めて38名。未入会の7名とはメールでの伝達が出来ていない状況。コロナ禍の中、忘年会くらいしか出来ない。保土ヶ谷区：長井慶文君：成松信幸君の代理。昨年末は忘年会を開催。今年度は勉強会なども開催予定。新規入会について、お声掛けはしているが厳しい状況。旭区：土屋穂秋君：コロナ禍で事業休止が多い。例年通り事業を行いたい。忘年会くらいは開催したい意向。戸塚区・栄区・泉区（三笠会）：平久忠輝君：4年ぶりに総会を開催。新入会員として5名入会し、全体で64名。しばらく何も出来なかったため、事業を通して親睦を深めていく。神奈川区（JJ会）：堀内紀廣君：現在、特に報告できる事はない。川崎：安藤龍一君：3年ぶりに6月に総会、12月に忘



横須賀地区 井上宜生君

大和：田村大和君：3年ほど新年会なども開催されていなかったが、4月には懇親会を予定している。茅ヶ崎：松尾裕之君：昨年暮れより活動を再開し今年後、年間行事をこなす予定。茅ヶ崎は同窓であれば会員非会員に関わらず活動し、親睦を図っている。平塚：戸田篤志君：平塚地区は1市2町の歯科医師会会員によって構成されている。現況は会員48名で県、

年会を開催予定。瀬谷区：豊田河清君：先日選挙の際、会員と話が出来た。何かあれば連絡をとれる状況にはある。横須賀：井上宜生君：大石俊一君の代理。3年ほど活動が行えていない。全体で110名ほど会員がいる。理事会は毎月開催されている。5月には総会も行われる予定。



小田原地区 市川裕之君

本部の会費については支部より一括納入としている。昨年度より事業を再開し、5月の定時総会は30名程の出席に加え、県同窓会からは金子会長と専務にもお越しいただいた。今年2月には新年会を開催し、盛況であった。今後は5月に定時総会、7月には湘南地区の学術講演会を開催予定。秋頃に小旅行、来年度は大旅行を予定している。小田原：市川裕之君：コロナが下火であった時期に、集まれる人間で親睦会を行っていた。小田原では退会も入会も、特に取り決めるはない。地区にいる同窓に、会員非会員の隔てなく親睦を図っている。新入会の際には県同窓会への加入も進めている。県の会員は現在14名。学術等を行うマンパワーが不足しており、後進を中心とした活動のみになっている。厚木：荒川直樹君：とくに集まったの活動はしていないが、1月に10名ほど集まって新年会を行った。

**協議**

（1）アンケート・名簿調査について  
今回、名簿を改定するにあたり、正確性を上げるため調査を行った。また、アンケートを集計した結果について、専務より説明。



西区 三宅忠隆君

1面からつづく

Q1: 地区での組織構成について、担当者が決まっていますか？

大体の地区は会計までいるところが多かった。お金のほか、会員の移動など、会計が把握している場合が多くある。地区や会員の状況把握に会計を置くことを、県同窓会としてもお願いしたい。

Q2: 地区での行事はありますか？

新年会、忘年会を行って行く地域は多くあった。旅行やゴルフなども少ないが見られた。

Q3: 地区内での連絡方法はどのようになっていますか？

今回の選挙でも難しかった点で、メール中心で行ったが問題も多かった(迷惑メール扱い、定期的にメールチェックがない等)。大人数のところは難しいが、lineの利用は良いのかなと思う。急ぎのものはlineで、そうでないものはFAXで。今後はlineの普及を進めてもらいたい。

Q4: メールが出来ない会員は何名くらいいますか？

各地区で、あなたが出来ないか把握していただいで、電話なりFAXなどでフォローしていただきたい。

Q5: 会長がメールできない時、代理の人が決まっていますか？



茅ヶ崎地区 松尾裕之君

受けていただいで、会長にたえるなりしていただいと解決できるかなと思います。

Q6: 新入会員へのアプローチについてお聞きします。

時間がたつと声をかけづらくなるので、イベントや講演会などの際に連絡を取るなどしてはいかがでしょうか。県歯理事会では毎月、新入会員の情報が出る。一番多いのは昭和、次に鶴見。神奈川県は3、4番あたり。大変難しいところだが、各地区での更なるアプローチをお願いしたい。

Q7: 2世会員についての入会率について

2種でも入っていたら、その後の1種への移行がスムーズに出来たりするので、2世会員の取り込みにつなげて頂きたい。



金沢区 清水洋子君

Q8: 地区の会員の把握状況をお聞きます

今回、名簿をお送りいただき、その辺を精査していただいた状況などをチェックしていただいで、こちらのほうに情報をいただくと助かります。

(2) 会員種別について

現在、3種会員は10名程度まで増加した。これから閉院される先生がいらっしやいましたら、メリット等ご説明して3種のほうに移行をお願いします。3種移行の目的には、出来るだけ

け会員でいて頂きたいというのと、派遣歯科医師制度を確立するにあたり、3種の先生にご協力頂ければと考えている。

(3) 事前質問について

1. 前回の連絡協議会で大学からの派遣歯科医師制度を1年以上使っている医院があるとの事で、この話は上層部でも一度検討するという事でしたが、どうなったでしょうか。

今の共助の派遣医制度では、診療に行かれてる先生は、個人の契約でその医院と約束していたために、長期に派遣を行っていません。ただ、別の派遣の事例では介入して引き上げてもらう形になる。様々な事例が起きてくるが、派遣医制度の規約がある。おまかなところは規約になっていて、そのほかは重要事項説

明書というのを付けている。そこに個々の事例がのせてあり、それを使って説明することで、今後トラブルがないように今のところはなっている。最近では2件ほど事例があった。問い合わせは、ぼちぼち来ている状況。

地区の先生に問い合わせがありましたら、こちら(金子専務)までご連絡ください。

現在、大学からの派遣は行っていない。1年という

三笠会 平久君・病気等だけではなく、女性会員の妊娠(出産)の際などでも、派遣医制度を使えるといいと考えている。検討をお願いします。

金子会長: 貴重なご意見ありがとうございます。取り組んでまいりたいと思います。

荒井正博副会長の閉会の辞にて解散となり、その後、懇親会も行われた。

2. 県への入会条件と支部への入会条件

県同窓会としては、なかなか一本化するの難しい状況。各支部にお任せしたいと考えている。

港南区 木村君: 港南としては名簿に載せないでほしい。こちらからは再三アプローチもしている状況。せめて県に入れるのであれば一言、こちらに連絡してほしい。

3. 今回「県歯会長予備選挙の意識調査」を行うに至った経緯を説明して頂きたい。

各地区においてどれくらいまとまっているのかを確認したいという事で、これを行った。

荒井正博副会長の閉会の辞にて解散となり、その後、懇親会も行われた。

割があり、炎症の深部波及を阻止する。後戻り予防策として歯槽頂上繊維の切断(セプトトミー)が有効とされてきたが、あまり行われていないのが現状ではないか。

成人歯科矯正において今後、より高齢者が対象になってきた場合には、歯周病のリスク背景というものを理解して治療に臨まなくてはならない。

歯槽頂上繊維群は、歯牙が歯周組織に植わっている入り口部分に当たるところにあり、封鎖に関係している。特に歯間水平繊維群は重要で、根尖方向への炎症拡散に対するバリアの役

わたくしの個人的な臨床課題として、矯正治療における歯の移動は予知的(矯正用インプラント)で効率的(新たな治療メカニクス)であり、安全である(偶発症の抑制)ということを追求してきた。

ここ15〜20年くらいで矯正用インプラントが定着してきた。矯正の歯の移動では固定源の確保は非常に重要であり、治療の成否に大きく影響する。矯正用インプラントを使うと今までできなかった移動が予知的に達成できるようになる。そ

の長いので、今後は1カ月をめぐりにお願いしたい。ここに3種の先生が関わっていたけると良いのではないかと考えている。

三笠会 平久君: 病気等だけではなく、女性会員の妊娠(出産)の際などでも、派遣医制度を使えるといいと考えている。検討をお願いします。

金子会長: 貴重なご意見ありがとうございます。取り組んでまいりたいと思います。

荒井正博副会長の閉会の辞にて解散となり、その後、懇親会も行われた。

割があり、炎症の深部波及を阻止する。後戻り予防策として歯槽頂上繊維の切断(セプトトミー)が有効とされてきたが、あまり行われていないのが現状ではないか。

成人歯科矯正において今後、より高齢者が対象になってきた場合には、歯周病のリスク背景というものを理解して治療に臨まなくてはならない。

歯槽頂上繊維群は、歯牙が歯周組織に植わっている入り口部分に当たるところにあり、封鎖に関係している。特に歯間水平繊維群は重要で、根尖方向への炎症拡散に対するバリアの役

矯正治療の結果に、歯周組織への有害作用として歯周炎の進行(不十分なブラークコントロール)とプラークコントロール下における歯肉退縮の進行がある。

この点は未解明の部分が多いが矯正治療時、噛んで咬合接触して揺れている歯は歯肉退縮しやすいのではないかと考える。非抜歯症例では上顎唇側が退縮しやすく、上顎舌側は歯肉退縮が起りにくい。逆に下顎の舌側では退縮が起りやすく、注意が必要。

矯正治療において歯肉退縮は起こっている。咬合性外傷はクリニカルアタッチメントレベルに影響しない。では何が原因で歯肉退縮が進行しているのか。細菌性炎症が抑制されているも、矯正治療中の咬合管理が重要ではないかと考えられ、特に唇舌的なjiggling forceが危険だと感じている。

矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷が歯周組織を非炎症的に傷害する。歯肉の血流動態として、咬合性外傷時(咬合干渉の際)の歯肉血管虚血再灌流の際に、活性酸素種が作用して細胞組織にストレス応答を引き起こし、組織が傷害を受ける可能性があると考えられる。

矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷が歯周組織を非炎症的に傷害する。歯肉の血流動態として、咬合性外傷時(咬合干渉の際)の歯肉血管虚血再灌流の際に、活性酸素種が作用して細胞組織にストレス応答を引き起こし、組織が傷害を受ける可能性があると考えられる。

矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷が歯周組織を非炎症的に傷害する。歯肉の血流動態として、咬合性外傷時(咬合干渉の際)の歯肉血管虚血再灌流の際に、活性酸素種が作用して細胞組織にストレス応答を引き起こし、組織が傷害を受ける可能性があると考えられる。

矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷が歯周組織を非炎症的に傷害する。歯肉の血流動態として、咬合性外傷時(咬合干渉の際)の歯肉血管虚血再灌流の際に、活性酸素種が作用して細胞組織にストレス応答を引き起こし、組織が傷害を受ける可能性があると考えられる。

矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷が歯周組織を非炎症的に傷害する。歯肉の血流動態として、咬合性外傷時(咬合干渉の際)の歯肉血管虚血再灌流の際に、活性酸素種が作用して細胞組織にストレス応答を引き起こし、組織が傷害を受ける可能性があると考えられる。

矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷が歯周組織を非炎症的に傷害する。歯肉の血流動態として、咬合性外傷時(咬合干渉の際)の歯肉血管虚血再灌流の際に、活性酸素種が作用して細胞組織にストレス応答を引き起こし、組織が傷害を受ける可能性があると考えられる。

### 神奈川県歯科大学 第170回例会 神奈川歯科大学同窓会 共催

## 歯周組織に対する矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷の影響

神奈川歯科大学 高度先進歯科矯正学分野 不島健持教授



神奈川歯科大学 第170回例会



En-Masse Retraction Upper Anterior 6 根尖性歯根収縮の抑制



外力により歯肉縁の付着は容易に変化しない



矯正治療特有のjiggling型咬合性外傷

神奈川県外例会 パネルディスカッション

戦略的パートナーシップとしての

三越伊勢丹ホールディングスとの協定について

鹿島 勇(神奈川県外例会 神奈川歯科大学理事長) 梶木 恵一(神奈川歯科大学学生会会長)



歯科・健脳について

高橋座長：健脳とは脳を健やかにするのではなく、健やかな脳に保つことが重要と理解したのですが、この点についてもう少し詳しく教えて頂きたい。

理事長：当初三越ホールディングとの打ち合わせの中で、「脳機能医療疾患センター」という名前で提案をしたが、三越側から解りにくいという指摘を受け、患者さんに認知症などイメージの悪い言葉は使わずに、施設名を考案しなおして、「歯科・健脳」という言葉にたどり着いた。この言葉の意味は、脳病気を治療するのではなく、健康な脳を維持する。脳の健康診断の重要性を象徴した言葉とした。そしてそれが三越側の新しい医療コンセプトと重なり、パートナーシップを締結するに至った。実際、認知症は物忘れなどの認知機能の低下から日常生活



活に影響を及ぼすことが知られている。また、認知症と口腔内の状態が密接に関係していることが明らかになってきて、口腔環境の重要性が増してきている。梶木先生：健脳という言葉は、脳機能の健康維持の重要性を表現するのに、非常に解りやすい、一般の人にも伝わりやすい言葉だと思います。私の唾液の研究にも、舌下から分泌されるBDNFが再吸収され、脳内の海馬でGABAを増やす効果が分かっていた。それによりストレスに強いマウスになることが分かった。唾液の成分が脳の健康に役立つという。最近では唾液中にラクトフェリンという抗菌物質がありますが、認知症になるとラクトフェリンが早期から減少することが分かってきた。ラクトフェリンと認知症は密接に関係しているようで、認知症のマーカーとなりうる可能性がある」と研究がされている。



東洋医学を併用して、体内から、老廃物(アミロイドβ)などを出していき、予防を施す。アミロイドβは20年から25年かかり蓄積されてくるものなので、早期に予防に努める。健脳とは、認知症をより早い段階から因子を見つけ、20年25年前より予防に努める未来志向型のクリニックを目指す。理事長：今現在、一般の人が気にしている病気のキーワードは認知症であり、数年前の高血圧や脳卒中・骨粗鬆症よりも圧倒的に関心が高い。また10年後には、日本橋界隈は再開発が行われ、医療特区が形成される予定となっている。歯科だけではなく、新しい健脳という概念が今後期待される施設となると確信している。高橋座長：実際の治療の進め方はどのようになるでしょう？

梶木先生：若手の育成については、一極集中で研究をしているが、それは無駄をしないためだと思う。しかしそれは、新しいものは生まれてこない。日本の科学技術が衰退したのは、まさにここが原因であると考えられる。大学は無駄ができるように財政基盤を整え、自由な研究を支えていく体制を築くことが重要である。

児玉先生：カウンセリಂಗをして、完全オーダーメイドな治療を提案して、歯科的治療と内科的な治療に移行する。高橋座長：歯科・健脳医療の今後の展開における教育・研究機関としての学会の役割について。梶木先生：学会の運営を大学のためと同窓会とのコラボも重要だと考えている。なるべく早期に体制を整え、支援できるようにしたいと思う。

理事長：その後、議題である次期平塚同窓会会長について説明ののち戸田篤志会長の再任が盛大な拍手のもと全会一致で承認された。戸田会長の再任挨拶があった。談話中、金子守男同窓会会長が多忙の中、駆け付けて下さり挨拶をいただいた。今

33回生近藤 大祐 記

令和5年2月18日(土)午後7時よりランドホテル神奈中1F「楓」にて臨時総会ならびに新年会が会員24名の参加で開催された。中山筆頭幹事の司会進行のもと臨時総会が杉崎副会長の開会挨拶により始まった。戸田会長の挨拶のあと、本部同窓会副会長の鈴木佑子先生より本部同窓会の動きを、県同窓会副会長の荒井正博先生より県同窓会の動きを、また戸田会長より平塚支部同窓会の近況や今後の予定として臨時総会、市民公開講座の告知などの報告が行われた。

地区だより 平塚地区 臨時総会 新年会
令和5年2月18日(土)午後7時よりランドホテル神奈中1F「楓」にて臨時総会ならびに新年会が会員24名の参加で開催された。中山筆頭幹事の司会進行のもと臨時総会が杉崎副会長の開会挨拶により始まった。戸田会長の挨拶のあと、本部同窓会副会長の鈴木佑子先生より本部同窓会の動きを、県同窓会副会長の荒井正博先生より県同窓会の動きを、また戸田会長より平塚支部同窓会の近況や今後の予定として臨時総会、市民公開講座の告知などの報告が行われた。

親睦釣り会 案内
日時：第31回 令和5年6月15日(木)
釣り物：キス・アジ
集合時間：6時30分 14時頃帰港予定
場所：黒川丸 045-781-8720(金沢八景 20名まで)
会費：¥5,000(船代 餌 水)
お問い合わせ：小泉厚生常務理事 FAX045-846-1057

第30回 親睦釣り会
令和4年最後の釣り会が12月15日金沢八景黒川丸にて開催された。例年ならば、肝パンの時期、カワハギの一日船を出すことになるが、今年は知床の観光船の事故により、その地区の休船日の遠走りの出船に制限がかなり、竹岡沖に出船することが無理となった。
神奈川県外例会のある横須賀の町の遠景を船から眺めながら観音崎を回り東京湾を横切る航行はなかなか良いものであったので残念でならない。しかし、参加者のカワハギをやりたいたいという強い希望があったので、いつも最初に向かうポイントの第二海堡周りに限りやってみることにした。そのポイントの水は浅く、深場に落ちて行く魚が残っているかは未知数であった。アタリが無い場合は早めに切り上げて、アジへと移行するリレー釣りとなった。当日は天気も良く、12月とは思えないほど暖かであった。釣り初めて一時間、案の定エサ取りも無く、皆ボウズの状態に船長と相談し、切り上げてアジへと移った。釣り場には他に一隻釣り船が居たが釣果は無いように見えた。アジは中大型出でお土産の確保が出来ず上りとなった。
令和5年の釣り会は、6月15日にキス・アジのリリース釣りをいたしますので、多数の会員のご参加をお待ちしております。
厚生常務 小泉 政義 記

新入会員
依岡 聡(27回 大和)
大野 晃教(37回 南区)
田中 翔(45回 川崎)
松田真由美(28回 平塚)
松井 徳宏(42回 平塚)
2種会員
井上 麻衣(51回 横須賀)
種別変更
松尾 良平(6回 小田原)
疾病による閉院 3種に変更
訃報
奥平 善則先生(3回 中区)
令和4年9月16日 訃
藤山 浩先生(11回 平塚)
令和5年3月2日 訃
金子慎一郎先生(26回 港南区)
令和5年4月11日 訃
川平 孝二先生(5回 磯子区)
令和5年4月14日 訃
ここに故人のご冥福をお祈りいたしますと共に謹んでお知らせいたします。

眞鍋雄太先生、こんにちは。今日は先生にどうすればモノをおぼえられるか、また将来認知症にならないために出来る事を伺いたいと思います。先生、そもそも記憶とはどういうものなのでしょうか？

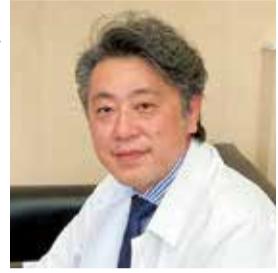
記憶の情報処理過程は、3ステップを基本とします。情報のキャッチ(記録)、情報の保存(保持)、情報の呼び起こし(想起)です。ちなみに、想起はノーマントで情報を呼び起こす再生と、ヒントがあれば呼び起こせる再認に分けられます。例えると、引き出しに物を入れる事が記録で、引き出しに物を入れておく状態が保持。それを取り出す作業が想起です。

歯周病は「periodontitis」と、ヒントなしに自然と頭に浮かべば再生が良好です。辞書で検索して「そうだった」と再認識できれば再認です。保持はされたいたけれど、再生が出来ない状態と言えます。再認が多い時は頑張らないとよい成績はとれないですね。

ヒトの脳もコンピュータと同じようにいくらでも保存できるという事です。ヒトは情報の意味を瞬時に評価して優先順序をつけています。友達と会話しながら車の運転ができるのはそのおかげです。どんなコンピュータより優秀なのです。

記憶は保持される時間軸により分類されます。脳神経科学的には数十秒以内の即時記憶、数分から数か月以内の近時記憶、数年から数十年前の情報を遠隔記憶とみなしますが、心理学的には即時記憶を短期記憶、近時記憶と遠隔記憶を長期

記憶と分類しています。短期記憶の記憶量も、米国の認知心理学者George Millerが一度に覚えらるる課題の用量は7±2と報告しているように、少なくとも5〜9桁の数字なら記憶可能です。



認知症のスクリーニング評価では、無関係な3つの単語を覚えてもらい、他の課題を評価した後にその3つを覚えてもらいます。短期記憶は海馬などで処理され、記憶痕跡として側頭葉や頭頂葉の脳皮質の神経細胞に保持されます。ダジャレで覚えていた人がいます。なにか効率的な理由があるのですか？

関連事項を紐づけて塊(チャンク)で覚えれば、その分だけ多くの事を記憶

することが可能となり、想起する際も、連想の糸を手繰って思い出すことが楽に出来るようになります。さらに、対象に視覚情報や音、ゴロ(リズム)を紐づけて記憶のコーディング化を行うと、より記憶しやすくなります。余計な事を混ぜると覚える事が増えるようですが、関連する事項を塊で覚える。昔から言われる暗記のコツには、このような認知心理学的背景があるのです。

経験を積むと専門用語もスムーズに使いこなすようになります。あんなにテストに苦労したのですが、今は当然の様に使っています。あれはどうしてですか？

ひとつの記憶を繰り返して思い出していると、脳内での維持リハールにより短期記憶化されます。生理生化学的には、記憶のネットワークを構成するシナプスに器質的変化がおきて、神経伝達物質の出口や受入口が増えます。すると前の神経

細胞から次の神経細胞に容易に神経伝達物質が移動できるようになります。信号が伝わりにくいシナプスの部分が効率化されるので電気信号が伝わりやすく、記憶が想起できるわけです。

落ちてしまい思い出すことができません。また、加齢による記憶障害は最近のエピソードを覚えられないといった障害です。意味記憶は特定の日時や場所等と関係のない記憶で、日常生活で使われている一般の知識や人の名前、言葉の意味です。久しぶりでも歯科用印象材の練り方を覚えています。

それが「手続き記憶」です。自転車に乗れる、スケートができるというような手技によって獲得した技能的、技術的記憶です。この記憶は認知症が進んでも長く保たれます。

エピソード記憶は「昨日、訪問の歯医者さんが来た」、「10年前の地震はすごかった」とかの言語化された記憶です。

第32回 聞きたい授業! 眞鍋雄太先生 神奈川県神歯大同窓会報 神奈川歯科大学歯学部 先端臨床医学系 認知症医科学分野 教授

例えば調理をする時に冷蔵庫にある食材を思い出す、それらのカットの仕方、鍋に入れる順番、加熱後の色の変化、鍋からの音や熱を感じて、調味料の種類と量を「どうだったかなあ」等と思い出しながら長期記録から引き出し、作業記憶に一時的に保管し、五感から得た情報を基に行う作業を瞬時に判断しています。根管治療の時も同じです。

ワーキングメモリーは前頭前野にあります。たしかコラム構造をしています。そうです。ワーキングメモリーは前頭前野の脳皮質が中枢になります。またコラム構造は他の脳皮質でも確認されています。

このコラム構造はたくさん神経細胞が重なって、6つの層を形成しています。それぞれが複雑に連絡を取り合っていて情報を処理し、判断をしています。若年者に比べて高齢者のコラム構造では神経細胞が少なくなっています。しかし層構造全体としては成り立っているの、能率は悪いですが情報の処理は行えます。ところが認知症が進むと一部の細胞がまとまって無くなってしまい、層構造が成り立たなくなります。

先生は「未病の段階で徹底的にコントロールすればAD(アルツハイマー病)発病を防ぐ事ができる」とおっしゃっています。実際海外では認知症発生率の減少が報告されているようですね。

ただし、認知症有病率の低下は学歴が高卒以上の人にのみ認められています。生活習慣病への予防の取り組みが知識レベルによって差が生じ、それが認知症の有病率に差が出来たと考えられます。

糖尿病はADの有意な危険因子でありますから、糖尿病の悪化を遅らせる努力をした人はADになりにくかった。また、高血圧の人は脳血管性認知症発症リスクが高い。これを適切にコントロール出来た人はこの認知症にはなりにくいのです。つまり生活習慣病が認知症の原因である事を知って、その対策を行って来た人達の認知症有病率が減ってきたと考えられています。

高血圧、高コレステロール、糖尿病等は血管を老化させ、それに引き起こされる脳梗塞などにより脳血管性認知症をおこします。また、脳の神経細胞にダメージを与え、ADも発症しやすくなります。

小腸や腎臓の毛細血管は内皮細胞に穴があり、肝臓や腎臓では内皮細胞と隣の内皮細胞の間に隙間があります。しかし脳の毛細血管の内皮細胞には穴も隙間もなく接しています。血管の内皮細胞は他の細胞と同じ脂質の二重構造で、特殊な運搬分子に結合したグルコースや脂溶性の物質だけが通過できます。大きな分子や水溶性の物質は通過できません。脳の毛細血管が傷つけば脳梗塞を起こしてもおかしくありません。

高血圧、高コレステロール、糖尿病を防ぐには食事が重要ではありませんか？ DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)の多いサバやイワシなどの青魚、ビタミンEを多く含むアーモンド、ピーナッツ、ウナギなどは認知予防に良い食材です。他には牡蠣、豚肉、緑黄色野菜、オリブオイル、米糠、味噌、ココナッツオイルなどもいいです。

お酒はいかがですか？量を減らしている歯科医師が多いのですが、まだ減らさないといけないのでしょうか？

アルコールの心身への影響はお酒を飲む量ではなく、アルコールの摂取量で決まります。お酒の適量飲酒は認知症予防に効果があります。アルコール摂取量が一日に一般男性で20g以内、女性及び高齢者で10g以内におさまっていれば健康な量といえます。

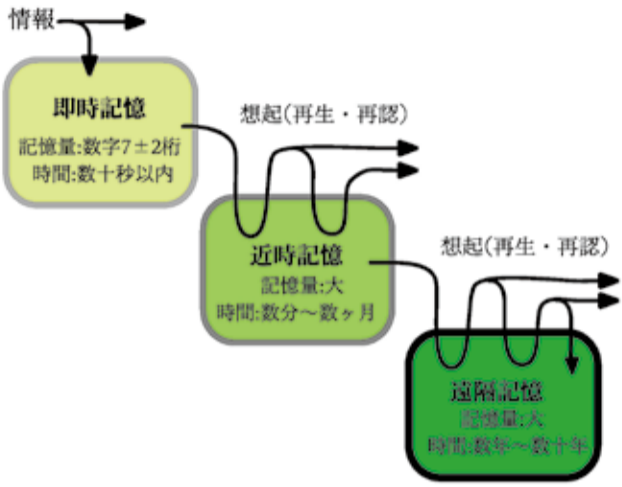
節度ある飲酒量として国が提示している「1単位」も一日20gです。日本酒一合のアルコール量はおよそ21.6gです。過剰な摂取を避けてほしいのは脂身の多い肉、オメガ6脂肪酸(リノール酸の多い油など)を過剰に使った料理です。

リノール酸はお肌がいいと言われますが過剰に摂取すると血液凝集作用や炎症を惹起するアラキドン酸の生成を促進させます。先生は脳を鍛え、活性化させる効果があると言われているゲーム類は、認知症予防という観点からみると、実はあまり意味がないとおっしゃっていますね。

問題を自分ひとりで解いてそれで終わりという自己完結型のため、脳に快適な刺激がたつたわらないのです。ひとりでやる編み物も意味がありません。

(聞き手 伊佐常樹)

### 記憶の情報処理



会った人に「私をおぼえていますか？」と問われても分からない事があります。「いつ、どこどこで会いました」と言われると「ああ、あの時の〇〇さんですか」と思い出します。この場合、記憶と保持は出来ていたけど想起の中の再生がダメで、再認は問題ないと言ったことです。

根管治療の際シラバードム防水の準備をします。ラバーシートやクランプは覚えていのですが、そのクランプをとめるホーセップスというのを忘れまします。どうしてですか？

複数の記憶を取り出し、それらの関係を処理するために一時的に情報を保持するシステムを「ワーキングメモリー(作動記憶)」といいます。コンピュータと同じシステムがヒトの脳にもあります。付箋を貼るような機能です。付箋が上手く貼れない、また、同じ前頭葉機能に含まれる注意のドメインが機能低下しても質問のような現象がひきお

こされます。例えば調理をする時に冷蔵庫にある食材を思い出す、それらのカットの仕方、鍋に入れる順番、加熱後の色の変化、鍋からの音や熱を感じて、調味料の種類と量を「どうだったかなあ」等と思い出しながら長期記録から引き出し、作業記憶に一時的に保管し、五感から得た情報を基に行う作業を瞬時に判断しています。

高血圧、高コレステロール、糖尿病を防ぐには食事が重要ではありませんか？ DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)の多いサバやイワシなどの青魚、ビタミンEを多く含むアーモンド、ピーナッツ、ウナギなどは認知予防に良い食材です。他には牡蠣、豚肉、緑黄色野菜、オリブオイル、米糠、味噌、ココナッツオイルなどもいいです。お酒はいかがですか？量を減らしている歯科医師が多いのですが、まだ減らさないといけないのでしょうか？