



「記憶する」ということ



養老孟子先生（写真）がおっしゃるには、「記憶は繰り返し繰り返し出てくることで覚えていきます。そして、ループを作っていく、そのループは少し螺旋を描いて上がっていきます。何でもかんでも覚えていくわけではなく、再出しない事柄はループから外れて記憶には残らないようになっています」

確かに、試験の前には覚えるため、繰り返し声に出したり、書いたりして覚えたことが思い出されます。

そのように、私たちは経験からそのことを知っていたのです。

「小さい子供の場合は一杯動きまわって自然に記憶を高めていきます。

学校では、教えてもらっている。と皆さん思うでしょ。しかし、実は教えられる前から知っているのです。教師は、それを思い出させているだけです」

とおっしゃいます。たいへん漠然とした言い方ですが、何かしら分かるような気がします。

養老先生は、くどくどと説明しません。知っていることの記憶を関連付けて思い出させてくれているのでしょうか。「そーうか！」って、自分でわかってくるのです。これが大切なことです。

そのため、養老先生の話を知るとなぜかどこか懐かしい気がしたのものです。

どこか分かっていた事のように感じます。そのような話し方をされていました。

私は「記憶」というのは、引き出しの中に片づけているようなイメージを連想していました。

繰り返し出てくる情報はループに組み込まれていたのですね。

年配になると「何度も同じ話を繰り返す」って言われたりすることがありますよね。

ひょっとすると、これは記憶のループに関連しているのかもしれませんが？

しかも、だんだんループが小さくなって・・・？(*_*;

「外から脳に入ってくる情報は、五感といわれる五系統の神経系を通してインプットされます。

出力は、前頭葉から1系統のみで、筋肉の収縮という形でアウトプットされます」

このように述べておられます。ちょうどこの前のテーマだった“おいしい情動”の発現はまさしくこの通りです。そして記憶に残されていきます。五感で味わった「味の記憶」は消えにくいのだそうです。

最近、「すぐきれる子供が多いのは？」という別の問いにも、先生はこの前頭葉の発育に障害や未成熟さが原因であることも考えられる。とおっしゃっています。

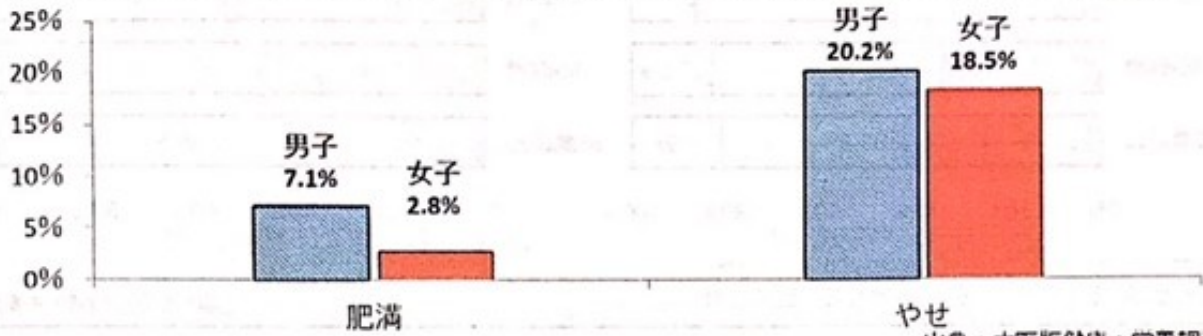
私の人生で、養老孟子先生との出会いは、心に残る大きなイベントであったと思います。

寺下邦彦（文・photo）

参考；「バカのものさし」養老孟子著 扶桑社 文庫



図表 19：高校生の肥満（BMI25以上）・やせ（BMI18.5未満）の者の割合（平成27年・大阪府）



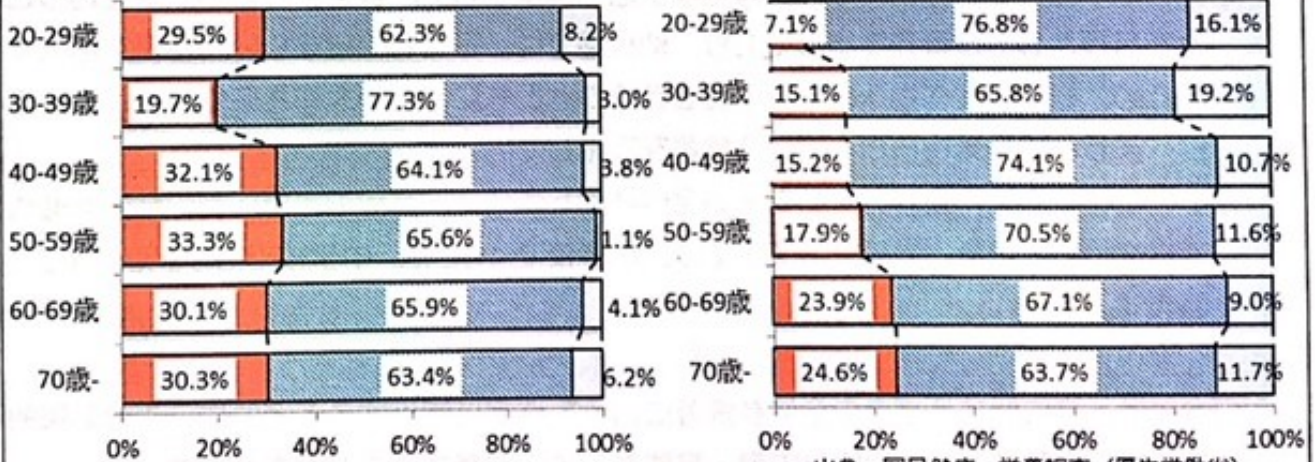
出典：大阪府健康・栄養調査

図表 20：体格の状況（平成26年・大阪府）

■肥満(BMI25以上) ■標準(BMI18.5以上25未満) □やせ(BMI18.5未満)

【男性】

【女性】



出典：国民健康・栄養調査（厚生労働省）
※平成25～27年の3年平均

19

上図は、大阪府が食育に関して3月に発表した表である。

（第3次大阪府食育推進計画「大阪・元気な食」プランより）

高校生では男女とも肥満よりやせの人の割合が高い状況だ。痩せているにもかかわらず「太っている、標準」と思っている女子高生が9割、標準体重にもかかわらず「太っている」と認識している人が約8割もいるのだそうで、認識にずれがあるといいます。

私もある中学校の養護教諭から、「最近肥満の子が少なくなっている。女子生徒には昨年より体重が増えたと、気にする子もいる」のだとか。これは大阪府の発表とも合致する。これはまた、「新しい現実」である。

実は、私も中学校まで極めて痩せていた。痩せていることの問題点も知っている。

そういえば、最近青年たちの会合に呼ばれて行ったことがあり、ワークショップを体験してきたのだが、その時思ったことが、皆さん極めてスリムだった。太った人がいない。「たくさん食べて太りたい」という悩みを言った青年の言葉を聞いて椅子から落ちそうになった。肥満しているのが確かに良くないのは知っているが、私についていえば「メタボ」という言葉は、・・・嫌いだ。

一時、健康展などに行くとメジャーをもらって「メタボ」を説明された。このようなブーム？があった。メジャーもすごく嫌な思いをした。ところが、今や若い世代では「肥満」が少なくなっているようだ。

少なくとも、年齢・世代間で、肥満に対する先入観や思い、知識、考え方などに大きく違いが出てきているのかもしれない。

学校では、痩せが問題になってきているという。

食べてるのか？ 生活習慣に問題があるのか？ 食べることに興味が失せているのか？

肥満への大きな恐怖感があるのだろうか？ そこで次のページで「肥満」についての知見を紹介する。

肥満について、あれこれ

まず、肥満度を表すBMI（体格指数：Body Mass Index）は、 $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$ で計算した数値である。

年齢	18～49歳	50～69歳	70歳以上
目標値BMI	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

（「大阪・元気な食」プランより）

例えば、身長170cm、体重80kgの人の場合 $80 \div 1.7 \div 1.7 = 27.7$ （肥満）

◎ 空腹ホルモンは夜に増加する

これは、ジョーンズ・ホプキンス大学医学部のスーザン・カーネル准教授が報告したものである。

肥満の男女32名を対象にした、小規模な研究によると、被験者の半数は過食の習慣があった。

その研究の結果、満腹ホルモンは夜に減る一方で空腹ホルモンは夕方に向けて増加し、ストレスの多い状況ではさらに増える可能性があることが明らかになった。

ホルモンのパターンが過食を引き起こす原因となるのか、個人の食習慣によって条件づけられたものかどうかは不明。

2013年のハーバード大学の研究によると、前日の夜に食事をしていなくとも朝の食欲は最も落ちることが明らかになっている。この研究結果と重ね合わせると生理的に朝は満腹ホルモンが多く、食欲がわからないということに一致する。

しかし、健康管理には朝の食事をするべきであることもすでに証明されている。

血糖値の急激なアップダウンが糖尿病を誘い出すことも分かっている、朝を抜くことで血糖値の変動が大きくなるという。このことはまた別の機会にお話させていただくとする。

この研究に関連して、ペンシルバニア大学のケリー・カストロ・アリソン氏は

「太りすぎの人が意志が弱いだけ！というのには偏見である。」

人々は生まれながらに持つものがそれぞれ異なり、生物学的マーカーに左右されるケースがある」といっている。さらに、夜の食べすぎを防ぐコツも語っていて、「キッチンの閉店時間を決めることだ。キッチンの電気を消し、キッチンを離れ歯をみがく。その後、口に入れたくなったら水を飲むようにする」
だそうだ。

TOPICS

府学歯食育推進委員会活動報告

大阪市学校歯科医会生野区支部 講演会

日時：平成30年3月17日(土) 16時半～

場所：シェラトン都 四川

“大阪府学校歯科医会における食育活動・啓発”

竜門委員長、関副委員長で、表記講演を行ってまいりました。

