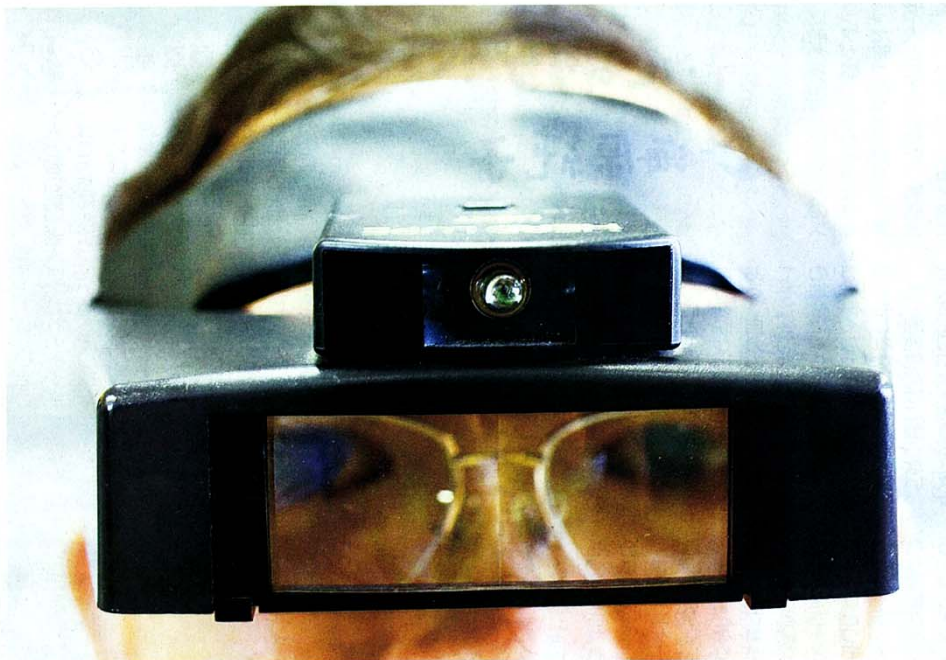


9月1日(日) 毎日新聞 日曜くらぶ掲載  
 医学部細胞生理学講座 當瀬教授 コラム「新・真健康論」



医の風景

當瀬教授愛用のライト付きヘッドルーペ。特に医療用ものではないが、実験にも十分使えるという。

(札幌市中央区の札幌医科大学で、石井諭撮影)

新  
**真健康論**

當瀬規嗣

(札幌医科大学教授)



読書は脳機能を活性化する

まだまだ残暑厳しき折ではありませんが、秋は着実に近づいています。日本人は秋を、このほかめである風習があります。出来秋は言つに及ばず、食欲の秋、スポーツの秋など、「〇〇の秋」といふ言い方がされ、気分を変えてそれまでと違ったことをしようとする。日本の夏があま

りにも暑すぎる反動でしょうか。私も秋を楽しみにしている一人です。秋と言へば、新聞の読者の方々なら、「読書の秋」という言葉を一番先に思い出すかもしれません。私のように教育研究の場に身を置く者には、年中読書の季節ですが、それでも、読書の秋と聞くと、涼しい夜に

じつくりと読書をするのもいいな、と思ったりします。夏と違ってさわやかで体にストレスのない部屋で、読書で脳をリフレッシュするのは悪くありません。

実際、大脳生理学の最近の研究成果で、読書は脳を活性化し、つまり生き生きとさせることが分かってきました。読書中、大脳のさまざまな部位を同時に使っているのです。まず、文字を目で追うのですから、視覚に関する領域が使われます。そして、その文字の意味を理解するための領域があり、そこはもつと回

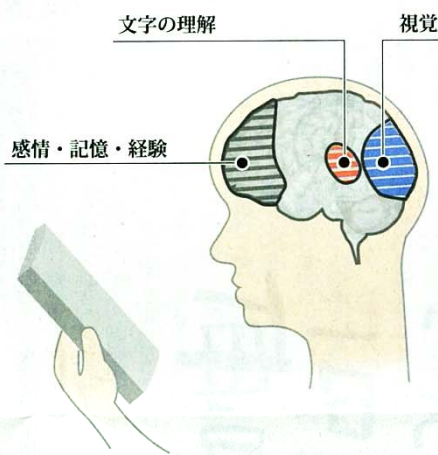
転です。こうして脳の中に得られた書物の内容は、読んでいる人の過去の記憶と照らし合わされるので、記憶をつかさどる領域も活発に活動します。

一方で、これまでの記憶や経験をものにして、頭の中にその場面の風景や主人公の表情などが浮かんできます。このような、いわばイメージに関わる領域も読書で活性化します。もちろん、読んでいれば、その内容に対してある種の感慨や感情が浮かんできますし、満足感も得られます。この高度な感情は、脳の前、

大脳生理学を勉強した今なら、学校の先生に反論できます。小説も漫画も目で文字を追ひ、画像を理解して、さまざまな感情をつむぎ出し、脳を鍛えるという意味では対等である！

それならば、文字や画像がふんだんにあるインターネットやスマホにも可能性があると考えるとよさそうですね。

読書にかかわる大脳皮質の領域



※反対側にイメージにかかわる領域がある

大脳

脳の一番上の部分。左右対称に分かれる。表面部分の「大脳皮質」には無数の神経細胞が存在し、特に人間で大きく発達し、領域ごとにさまざまな機能を担っている。領域ごとの神経細胞の活動状況から脳機能を明らかにする学問が大脳生理学で、19世紀に登場した。最近では高度化されたMRI(磁気共鳴画像化装置)やCT(コンピューター断層撮影装置)の登場で、言語、記憶、理性など人間らしさの正体がどこにあるのか解明されつつある。

とうせ・のりつぐ 1984年北海道大医学部卒、88年北海道大大学院修了、医学博士。北海道大医学部助手、札幌医科大学医学部助教授、米シンシナティ大助教授を経て、98年から現職。2006～10年、医学部長。専門は生理学・薬理学。

次週は「ドクターに聞きたい」です。テーマは「声がかかる」。