

スマホとの付き合い方～後編～

ここ数年で、A I（人工知能）が私たちの生活のいたる場面で登場してきています。A Iを搭載したロボットや便利家電、ニュースもA Iによる自動音声で放送され、医療現場でも診断や治療法の選択にA Iが活躍しています。チャットG P Tを利用すれば、こちらからの質問に数秒で答えてくれ、有益な情報を得ることができます。皆さん、10年前にこんな今の世の中を想像できましたか？

脳が考えるべきことを全部スマホやコンピュータに考えさせる暮らしが当たり前になっていったとしたら、私たちの「考える機能」はどんどん退化し、脳のないイソギンチャクと大して変わらない状況になってしまわないか心配です。ひょっとすると、私たちは日々スマホやコンピュータに依存した便利生活に足を踏み入れたことで、すでに「人間らしさを失う道」を歩み始めているのかもしれない。

「スマホ脳」「スマホ認知症」の予防法についてお話する前に、次の小見出しについて触れます。今回のテーマは紙面の都合上、次回（4回目）にも取り上げることを予告しておきます。

ぼんやりすることは脳にいいこと！

私たちは、考えたり判断したりする情報処理を行う際、脳の「前頭前野」という領域を使っています。脳の前方に大きく突き出した額の部分に当たる（右図）、人間を人間たらしめている脳全体の司令塔です。

前頭前野では、情報を処理する際の役割が次の3つの部分に分担されています。

①浅く考える機能（ワーキングメモリー）

ワーキングメモリーは、短い情報を保持し、同時的に情報や作業を処理したりする役割を担っています。たとえば、会話で相手の発言を踏まえて「了解しました。明日の9時に伺いますね。」と返事をしたり、「暑いから窓を開けよう」「席が空いたから座ろう」といった瞬間的な判断は、ワーキングメモリーによって下されます。《あまり考えなくても済む行動》《目先のことを付け焼刃的に処理する行動》を取るとき、だいたいワーキングメモリーの「浅く考える機能」が使われています。



発達障害のあるお子さんでは、ワーキングメモリーが小さい傾向があり、これが学習障害、生きづらさを招いていると考えられています。

②深く考える機能（前頭前野の熟考機能）

「この情報は自分にとって必要なのか」「この人と付き合うと自分にどんなメリットがあるのか」「自分らしく生きるにはどうしたらいいか」といった、過去の記憶や経験、知識に照らし合わせて総合的に考えたり判断したりする、深く考えるのが前頭前野の熟考機能です。



③ぼんやりと考える部分（デフォルトモード・ネットワーク）

ぼんやりして時間を過ごすのは、怠慢で悪いことといったイメージがありますよね。実は、これは大きな間違い。何もせずボーっとしている時に、デフォルトモードが自動的に稼働します。パソコンには、作業していない時間がしばらく続くと、自動的にスタンバイモードに切り替わる省エネ機能が搭載されていますよね。デフォルトモード・ネットワークも、これと同様で「脳のスタンバイ機能」と考えればいいと思います。ところが、脳が休んでいるイメージのあるデフォルトモード・ネットワークですが、実は脳の通常活動時に比べて15倍ものエネルギーが消費されているのです。何が行われているのでしょうか。



《ぼんやりとスタンバイしている最中》の脳内では、実に様々な重要な作業が行われています。たとえば、これから自分の身に起こり得ることをシュミレーションしていたり、過去の経験や記憶を整理・統合していたり、今の自分が置かれている状況を分析したり、いつもの冷静沈着な自分に戻って態勢を立て直していたり・・・ぼんやりと様々なイメージや記憶を想起させながら、脳内において「自分のこれからの活動をより良いものにしていくための準備」を整えているわけです。

さらに、このネットワークをしっかり稼働させていると、ひらめきやアイデアが浮かびやすくなったり、記憶力が鍛えられたり、脳の老化が抑えられたりすることも分かってきます。

「スマホ脳」「スマホ認知症」を予防する10の心得

①日向ぼっこや散歩をして脳を休める

物忘れ外来で10万人もの患者さんを診察した脳神経外科医奥村歩氏は、「スマホ認知症」になる患者さんのほぼ100%が、脳過労状態に陥っているため、「とにかく仕事を休みなさい」「仕事を休んで脳を休めなさい」とアドバイスするそうです。日々の仕事やIT機器への依存習慣によって、脳の処理能力、デフォルトモード・ネットワークの機能が落ちて、うつ病や不定愁訴などの心身トラブルに発展してしまうからです。診断書を書いて仕事を休ませ、休んでいる間、スマホ



やパソコンをやるのは極力控え、家での仕事もNGと指導するそうです。

「スマホ認知症」の徴候あれば、仕事を休む必要がありますが、それ程でもない方であれば、「スマホ脳」予防のため、休日には日向ぼっこや散歩をして、のんびり過ごすことが大切です。もちろん、散歩にはスマホを持たずに出かけましょうね。

②「マルチタスク」を止めて「モノタスク（ひとつに集中）」を心がける

仕事などで常にいくつもの懸案（タスク）を抱えて、忙しく飛び回っている方は多いかと思います。そもそも、人間の脳はマルチタスクが苦手で、あれこれと仕事に追われた生活の中で、「気晴らしにスマホやネットでも見ようか」（実は気晴らしにならず、有害です！）となると、ワーキングメモリーはすぐに満杯になってしまいます。脳の処理能力が落ちた状態でマルチタスクを行っていると、てきめんに物忘れやうっかりミスが多くなり、「スマホ認知症」に進んでしまいます。あれこれと欲張らずに、できるだけ一つのタスクに集中できる仕事環境を整えるように心がけましょう。

紙面の都合上、この続きは次回にお話しいたします。

【院長 前山浩信】