

内科・糖尿病内科

担当医師 井口昭久教授

の記事が掲載されました。

4月18日 朝日新聞 朝刊

(毎月1回掲載中)

老年学

囲碁で防ぐ認知症



囲碁などの知的活動は、神経細胞のネットワークを強化し、認知症の危険度を低くするといわれている。

私には20年来の囲碁友達がいる。私は彼に勝ったことがない。囲碁をすると、彼は長考に沈み、いつまでも考えている。私は考えなければならぬ急所が分からないので、時間を使わない。

一計を案じた。考える時間を制限するため、時計を持参した。自分と彼の持ち時間を、30分に設定

愛知淑徳大学教授
医師

井口 昭久

し、「時間が切れたら負け」というルールを定めた。トイレに立つ時間も持ち時間内に入るが、彼は頻尿。作戦では、彼は時間切れとなり、私が勝つはずだった。しかし、彼は「時間のことはさておいて、続けよう」と、そのまま打ち続け、結局、私が負けた。

2回目、彼は私の持ち時間内にトイレへ行くという奇策を考え出した。私は彼が帰ってくるまで考えなければならぬのだが、何を考えてよいのやらわからない。そこで私は、ビールを飲むことを彼に勧めた。頭を鈍らせようと考えたのだが、私も飲んだ。私はビールを飲むと頻尿になり、眠くなる。うつらうつらと眠っているうちに持ち時間が切れて、負けた。認知症とはいったん獲得した知的機能が低下した状態である。囲碁にはいつも負けてしまうが、私は認知症ではない。獲得したものを失ったのではなく、まだ獲得していないからである。