

# 脳における記憶のしくみ

## ～良質の睡眠が記憶力をアップさせる～

私たちは日常の出来事をどのように記憶し、また、勉強したことをどのように記憶しているのか、脳科学の急速な進歩により、その仕組みが徐々に解明されてきた。中でも記憶を定着させる上で良質の睡眠が大変重要であることが明らかにされている。さらには恐怖記憶など忘れた方がよい記憶が、良質な睡眠により忘却されることも明らかにされている。

一方、現代社会において、睡眠の質の劣化や量の減少が指摘されている。1960年から2005年までの日本人の睡眠傾向の調査結果では、平日の就床時刻は、小学生で60分、高校生で80分、40歳代で90分遅くなっている。すなわち、低年齢層を含めた日本人の生活の夜型化が進んでいるのである。また、実質の睡眠時間をみても1時間近くも減少している。そのため、現代日本人は、ヒトが本来持っている記憶能力を十分に引き出せなくなっている。

そこで、現代日本人の睡眠事情と記憶能力の関係を考察し、いかに良質の睡眠を実現し、記憶能力を引き出していかを提案する。

ま え だ か ず あ き  
講 師 前 田 多 章 氏

(甲南大学 知能情報学部准教授)

### 講師紹介

1999年 慶應義塾大学大学院医学研究科生理系生理学専攻  
博士課程修了 博士(医学)  
1999年 甲南大学理学部経営理学科専任講師  
2001年 甲南大学理工学部情報システム工学科専任講師  
2007年 甲南大学理工学部情報システム工学科准教授  
2008年 甲南大学知能情報学部准教授  
1997年～2001年 岡崎国立共同研究機構生理学研究所 特別共同利用研究員  
2005年 自然科学研究機構生理学研究所 特別共同利用研究員

### 著書

「眼科専門医のための『今日の治療指針』第2版」(医学書院、2007)[共著]  
『情報科学 ヒューマン編』(共立出版、2002)[共著]



甲南大学総合研究所では、下記のとおり定例の春期公開講演会を開催致しますのでぜひご来場下さい。

◆ 日 時 ◆ 平成22年7月3日(土)13:30～15:00

◆ 場 所 ◆ 甲南大学1号館 2階 121講義室

★会場までの交通手段★

阪急神戸線岡本駅、またはJR神戸線摂津本山駅より北西徒歩10分。なお、駐車場設備はございませんのでお車でのご来場はご遠慮ください。

参加申込み不要・入場無料

甲南大学総合研究所

〒658-8501 神戸市東灘区岡本8-9-1  
電話 (078)435-2331(ダイヤルイン)