

重い頭を働かせる方法—2

片野 修

脳におけるカスのたまり方はヒトによって著しく異なる。先に述べたように、いつも頭が明晰で疲れを知らない人は、カスがたまらないか、その処理能力が高いと考えられる。若いうちは、脳に余力があるのでカスはたまりにくいと思われるが、勉強しているうちに眠くなってしまふことが多かった私は、若いころからカスがたまりやすかったかもしれない。

カスがたまりやすい人は、さまざまな情報に接したときに、どれにも興味をもって取り入れ、それがあつ程度混乱した状態で頭に残っているのかもしれない。一方、情報をとりこむ時点で、一定のフィルターにかけて重要でない情報を憶えないのは、普通のプロセスであり、それによって脳が混乱することを防いでいるかもしれない。

脳にカスがたまると、それ以上記憶できなくなるだけではない。思考能力が低下し、新しいことを学ぼうとする意欲がなくなり、仕事ははかどらなくなる。私がこの問題に強く直面するようになったのは、大学院で魚の研究をまとめるようになったころであり、いくら時間が経過しても何も進まないの、のちに述べるような解決法に頼つたことが多い。

カスがたまりすぎると、気分も落ち込み、悲観的なことばかり考えるようになる。いわゆる、鬱の症状には、頭のカスも影響しているのではないかと考えたことがある。過去の失敗や後悔ばかりが思い出され、自分に自信を感じるものがなくなってしまう。頭が痛くなるような感覚に陥ることもあるが、強く痛むというよりは、重くずきずきと痛むような感じである。

頭にカスがたまると、頭の大きさも増大する。具体的には頭の前部（前頭葉）は縮小し、側部（側頭葉）と後部（後頭葉）が肥大する。頭の大きさなど変わるはずがないと感じられるのは、カスがたまりにくかったり、情報を取り入れる能力がなかったりする人か、生まれつき天才的な脳をもつ人である。

頭の大きさは人によってずいぶん違う。大きい人と小さい人とどちらが優秀かは必ずしも決めることはできない。また、頭の大きさと、カスのたまりやすさの間に相関があるかどうかはわからない。

そんなことはないだろうと思われる方のために、過去に偉業を成し遂げた著名人を想起してもらいたい。頭の小さい人と大きな人を対にして並べてみた。

豊臣秀吉—徳川家康、高杉晋作—坂本龍馬、三島由紀夫—川端康成、渡哲也—石原裕次郎、高倉健—渥美清

もちろん、私はこれらの著名人の頭の大きさを測つたことはなく、わずかの写真をもとにとりあげているだけなので、間違つた判断をしているかもしれない。また、見た目の大きさと脳の働きに関係があるかどうかともわからない。その点は許していただきたい。

おそらく、頭の調子が良いときと悪いときの差は、人によってちがうであろう。私はこの格差が極めて大きいので、いつも調子が良い状態を保つことができる人のことを羨ましく思ってきた。しかし、後者であっても、やはり調子の良しあしはあり、より良い状態にするためには努力が必要であるかもしれない。

そこで、これまでに友人や知人が頭の状態を高めるために行っていた事例についていくつか紹介してみよう。

何かに夢中になって興奮したり、頭をがらがら揺さぶるような出来事があつたりすれば、気分が高揚して脳の中を電流が走りまわることによって、脳のカスは消え失せ、脳の状態は良い状態に保たれると思われる。夢中になることは、趣味でも仕事でも恋愛でもよい。ただし、残念なことに、この感覚は年齢を経て経験を積むにつれて失われていく。しかし、人によっては、いつでも高揚状態を保ち、エネルギーに活動する人はおり、凡庸な私は羨ましいと思っていた。

先に述べたように、絶食を続けると脳の認知機能は低下するが、同時にたまっていた脳のカス、すなわち記憶の断片もそぎ落とされる。そのメカニズムはわからないが、記憶のカスは脂肪細胞に関係しているのかもしれない。このほか、先日インフルエンザの B 型にかかって、一週間ほど寝込んだことがあつたが、このときも記憶のカスがたまらず、思考力は働かなかつたが、脳の疲労は感じなかつた。その理由はわからない。

一般に、もっとも多いのは、べろべろになるほど酒に酔つたうえで、自分の言いたいことを喋りまくる方法である。酔っているから、他の人の言うことは頭に入らず、自分の主張ばかりすれば、頭の活性は上がるはずである。とくに、その場にいるいないにかかわらず、他人の悪口を言ったり、自分の自慢話をしたりすれば、気分も高揚するにちがいない。ただし、私は酒を飲まないので、深酒が脳の健康にどのような影響を与えるのか、確かなことはわからない。多量の飲酒は短期的に脳のカスを消し去っても、長期的には脳細胞を破壊し、脳の機能を低下させるのではないかと思っている。

酔っていないなくても、他人に説教するのが好きな人間もいる。研究者でも、自分の学生や弟子をつかまえては、何時間も同じようなことを喋り続ける人がいる。立場の弱い人を相手にするのであるから、反撃されるおそれはない。同様のことは、会社やその他の組織においても、立場が上の人間によって、教育や組織のためと称して行われていると思われるが、明らかにパワハラである。しかし、このような行動をおこなう当人の頭は、健康になるのかもしれない。

ある大学教授は、読書によって頭を健康を保っていた。この場合の読書とは、書物から何かを学ぶというよりは、書かれていることに自分なりの解釈をして勝手に納得することである。書かれていることに嘘だ、阿保だ、意味不明だなどと猛スピードで評価し、一冊の本を十分くらいで読み(?) 終える。本の著者から逆襲される恐れはないから、気持ちよく読書を終え、頭もすっきりするだろう。

人によっては、完成された自分の脳の枠組みからはずれた情報をすべてシャットアウト

して生きている場合があるかもしれない。論理的な思考ができて判断も速いが、新しい情報を取り入れることはなく、大きな進展も望めない。こういう人はしばしばステレオタイプで、融通性がない。

もっとも創造的な脳の活性化法は、上述したものではなく、脳を思考によって回復させることである。これにあてはまる事例の一つは、数学である。私は高校時代に、むずかしい数学の問題を場合によっては一時間以上考え続けることがあった。ああでもない、こうでもないと考えをめぐらしているうちに、あるときに解き方が閃いてくる。そののち、頭の働きはよくなったと憶えている。

数学やクイズのように、少ないヒントをつないで答を見つける思考は、脳を活性化させるのに役立つと思われる。私の専門の生態学では、数理生態学という分野が発展しているが、数学を使う研究者は、その他の分野の研究者に比べて活性が高いように感じられた。ただし、数理生態学を専攻する友人に訊くと、考えすぎて疲れ切ったり、精神を病んだりする事例もあるらしい。

同じように思考を重ねるという点では囲碁や将棋は、頭を健康を保つうえで有効な方法である。私は主に囲碁によって頭の健康を維持しているので、この点について次に考えることにしたい。