

重い頭を働かせる 5

片野修

昨年、重い頭を働かせる 1～4 をこのウェブサイトで公表したが、今のところ何の反響もない。囲碁とバイオリズムの効用に言及したことが、突飛なものに思われたのかもしれない。そのときのまとめを書いておこう。

- 1 人の脳の状態にはリズムがあり、不調になって気分が落ち込んでも、時間が経てば解決するので、いちいちよくよする必要はない。
- 2 物覚えが悪いと馬鹿であるかのように見られる風潮があるが、実際には記憶力が悪いと生き生きした生活ができる。
- 3 頭が重いと感じる人は、脳を使うことによってそのカスを取り除く工夫が必要である。私は囲碁を打つことによって解決しているが、その他のゲームや断食、飲酒など、自分に合う方法を見つけよう。
- 4 脳の状態はバイオリズムに支配されている可能性がある。バイオリズムのチャートは人によって異なるので、インターネットに載っているカシオの無料ソフトなどを利用して、自分のバイオリズムを計算し、実際の調子と対応させてみよう。私は感情や身体のリズムは参考にせず、知性のリズムだけ利用している。
- 5 その日の自分の脳の状態を把握し、それに応じて何をするかを決めるようにすると、新しい生活を送ることができるだろう。

私は頭の出来が悪いので、記憶のカスを上手に処理できず、上記のような対応策を思いついたのかもしれない。スマートな人は何もしなくても、判断も記憶も思考も完璧にこなすことができるにちがいない。そういう人は私のように頭の調子が変わることもなく、安定した脳をもっているにちがいない。

ところが最近、この認識をゆるがす情報を目にした。判断も記憶も思考も完璧にこなす具体的な人物として想定していた、プロ野球のイチロー、京都大学の山中伸弥、それに脳科学者の中野信子が囲碁を打つことを知ったからである。紫式部からビル・ゲイツまでの有名人に加えて、この三人も碁打ちだということは、やはり囲碁には脳を活性化させる効能があるにちがいない。(以前にも書いたが、だからといって私がこれらの天才に匹敵すると言うつもりはない。)

ところで最近、私の脳に変化が生じている。囲碁を打ったあとに頭痛を感じる事が少なくなり、その数時間後に脳のカスが消える感覚も少なくなった。むしろ、囲碁を打った直後から少しずつカスが消える感じであり、その程度も小さいのである。しかし、それでも囲碁を打ったあとで脳は活性化され、文章を書いたり、何か活動したりする活力が生まれることがわかった。脳が初期化される、あるいは秩序正しくなるような気がする。毎回ではないが、

陰鬱な気分が改善されることもある。囲碁の効能は欠かせないものになっている。

どうしてこのような変化が生じたのであろうか。第一に考えられるのは老化である。私ももうすぐ70歳になろうとしており、記憶力も乏しくなっているはずである。記憶量が少ないから、記憶のカスも少なく、その処理量が減ったのかもしれない。

もう一つの可能性は、体重の減少である。この2年くらいで、体重が7kgほど減ったのだが、新たに病気になったわけではない。もともと糖尿病になっており、その治療としてゾルトファイやマンジェロという新しいタイプのインシュリンを打つようになったのだが、これらの薬は、ちまたでは「やせ薬」として服用されることもあるらしい。その結果、体重が減ったということは、体内の脂肪分が減ったことになり、もし脳のカスが脂肪と関係しているとすれば、痩せることによって脳が改善されたことになる。痩せたといっても、私はまだ人と比べれば太っている。私よりずっと痩せている人は、脳の働きがはるかによいのかもしれない。

しかし、先に挙げた著名人は太っておらず、私よりはるかに忙しい中で囲碁を打っている。やはり、痩せていても、囲碁を打つことによって脳や気分が活性化される仕組みは変わらないのかもしれない。

昔は、囲碁を打つために碁会所に行くことが多かった。研究室で打つこともあったが、相手があまりおらず苦勞した覚えがある。一方、当時、京都大学農学部の昆虫研究室や理学部の人類研究室では囲碁が盛んで、私も打ちに行ったことがある。現在では、インターネットのパンダネットの会員となり、世界中の打ち手と楽しんでいる。

しかし、囲碁だけでなく、ほかのゲームでも脳が活性化しないかと思って、現在将棋を勉強中である。インターネットの無料ソフト「ぴよ将棋」で機械を相手に指しており、相手の棋力を変えることができる。現在、私の実力は2~3級くらいなのだが、脳を活性化する効能は囲碁ほど感じられない。ゲームにおいては、瞬時に何手も先を読むことが必要であり、私は将棋ではそのレベルに達していないのかもしれない。このことから、囲碁を打つ場合でも、やみくもに打てばよいというものではなく、ある程度実力をつけて頭の中を電流が走りまくる状態にすることが、脳の活性化につながると考えられる。一方で、一手に何十分も考えるのは効率的ではなく、適度に速く打つほうがよい。

私の友人、知人の中には、疲れを知らないタフな人間がいる。そのタイプにはいろいろあるが、つねに緊張して頭を働かせる人がおり、たぶんいつでも頭の中を激しい電流が流れているのではないと思われる。いわゆる天才型で、当然のこととして成績優秀で学者としてもずば抜けている。

スマートという意味では、自分のスタイルを守り、身の回りがいつも整然としているタイプがいる。いわゆるA型人間だが、彼らにするといつも片づけない、私のようなB型人間は耐えられないようだ。たとえば、池まわりで実験をしているときに、明日も使う道具や網はそのまま置いておけばよいと思うけれども、A型の人はそのつど片付けないと気がすまないらしい。そうすると、明日もまた道具を出してくるだけ手間がかかり、それに私は耐え

られない。

B型人間は、身の回りのことや世界で起こっていることに対して、なんでも取り入れようとするので疲れやすい。おそらく記憶のカスもたまりやすいのではないかと思う。一方で、新しいことを取り込んでおもしろいことをしようとする意欲は高いと信じている。血液型と性格との関連は否定されているが、頭のタイプのちがいは厳然とあるにちがいない。

いずれのタイプも、バイオリズムの影響を受けると私は思っているので、調子のよい時もあれば悪い時もある。これを理解しないと、たとえばプロ野球の試合で勝利の方程式なるものを信じて、調子が悪く打たれているピッチャーを交代させない監督が出てしまう。逆に、1回失敗したからといって能力がないと決めつけるのも正しくない。何事も柔軟に考えるべきである。

最後に

私も含めて多くの人間は、本を読めば疲れ、何かについて考えようとしても何も浮かばず、すぐに眠くなるタイプである。私の脳についての考察が広く普及し、多くの人に役立つことを願うばかりである。ついでに大胆なことを言わせてもらおうと、囲碁とバイオリズムを活用した脳の活性化法は、認知症やうつ病の症状を改善するうえでも効果があると思っている。ただし、これを実証する力は私にはないので、世の人たちのために専門家に解明してもらいたいと願うばかりである。