

## わが身で人体実験（その2）

前越 久

本誌の第41号に同じ表題で寄稿しているので今回は（その2）とさせていた  
だいた。第41号では「囲碁は認知症予防の薬になりうるか？」をわが身で実証  
していきたいという趣旨で記述していたのである。今読み返してみると平成16  
年3月（69歳のとき）に日本棋院中部総本部の囲碁講座に棋力5級として入門  
したとなっている。今年で囲碁を始めてからかれこれ12年が経過した。間もな  
く81歳を迎えようとしている。不幸にして若年性認知症に罹患した人もおられ  
るけれども81歳ともなれば認知症を発症する確率は高いと思われる年齢ではあ  
る。もちろんここでいう認知症とは“老化による物忘れ”と云われる類のもの  
ではなく本来の病気としての認知症を対象としているのであるが、主な症状で  
は“今体験したことをすっかり忘れる”とか、“日頃行き慣れた目的地なのに迷  
い迷って到達できなくなった”ことなどよく耳にしている。具体的な一例とし  
て、私の友人が認知症と疑われる同級生の家に自分の畑でとれた野菜をお見舞  
いのつもりで届けに行った時、しばらく話をした後辞して帰路についたところ、  
あとから追いかけてきて野菜を差し出し「忘れ物だよ」と云って渡そうとした  
という悲しい話を聞いたことがあり、涙したところである。今のところ自分で  
はこのような本来の認知症の症状は感じてはいないので有難いと思っている。  
これは自分自身が勝手にそう思っているのではなく、本年6月に後期高齢者運  
転免許講習会を受講しその時受領した「高齢者講習終了証明書」には「認知機  
能検査の結果に基づいて行う講習を終了した者であることを証明する。（愛知  
県公安委員会<sup>④</sup>）」と記載してあったからである。

さて、自分自身が「認知症に非ず」と信じたとしても12年間囲碁を続けてき  
たことが直ちに認知症発症の予防に役立ったという事の証明にはならない。そ  
こで「認知症と囲碁」というキーワードを入力してGoogleで検索してみた。す  
ると、あるわ！ あるわ！ ①「認知症に囲碁療法『予防と機能低下抑制』」、  
②「認知症防止！ ほけたくなかったら、囲碁を打て。」③「囲碁が認知症予防  
に効果的な理由は？」等々一杯出てきた。参考までに各内容を抜粋してみよう。

①に関しては、東京都健康長寿センター研究所の飯塚あいさんという28歳の若い女医さんが医師として認知症予防の囲碁療法に取り組んでいるという紹介であった。飯塚さんは中学2年のときアマチュア6段の棋力で日本棋院の院生試験に合格した腕前で、囲碁の世界では超有名な名誉女流本因坊、名誉女流名人である謝依旻（しえいいみん）とかつては日本棋院で同期生であったというから本物の棋士とあってよい。囲碁は統計学的に認知症予防に役立っているとの内容であった。

②に関しては、人間の脳は左脳で計算や暗記を、右脳で空間認識を行っていること。左脳、右脳をバランスよく使うことが大切なのだが左脳に偏っている人が多いこと。そしてこのバランスが崩れていることがボケの原因の一つに繋がるらしいこと。囲碁は右脳を使うゲームであり、特に序盤から中盤は、計算能力よりも空間能力を使うことに特徴がある。このことを囲碁では“布石”と云い勝敗を左右する重要な因子となっている。また手数（てかず）で比較するとチェスではおよそ $10^{120}$ 手、将棋ではおよそ $10^{220}$ 手であり、囲碁は $10^{360}$ 手以上と云われており、その証拠に囲碁では人間よりも強いコンピューターが出てこない理由とされてきた。しかし今年の3月に世界のトップクラスのプロ棋士である韓国の李世石（イ・セドル）9段との5番勝負でコンピューターが初めて4勝1敗で人間を負かしてしまった。囲碁を嗜むものにとっては大変興味深いニュースであった。現在の人工知能の発達には目覚ましいものがある。

私は平成25年12月24日に9年余かかってようやくアマチュア3段に昇段し日本棋院から免状を頂いたが棋力はそこでストップしている。私の脳に記憶されている囲碁の手数は李世石9段の何万分の1なのか想像もできないが、囲碁により普通ならあまり使わない右脳を使い左脳とのバランスを保っているのかもしれないと前向きに判断している。

高齢になれば誰しも認知症になどなりたくないと思っているに違いない。これも Google による知識であるが、85歳以上の人のうち認知症の人は26.8%で、正常者は73.2%であるとのことである。26.8%は4人に1人強の罹患率であり決して少ない数値ではない。個人、個人の努力で避けられるものならこの数値の中には入りたくないと思うのが正直のところであろう。

ここで囲碁が認知症予防に役立っているという確たる証拠を示すことは「わが身で人体実験」と大げさに云ってはみたがなかなか難しいので、現在80才前後の私の囲碁仲間たちを紹介してこの証拠を示す証人になってもらうことにしよう。ここに登場する仲間たちはどういう訳か、皆同じように重篤な病気を経

験しているがそれを克服して多趣味の中にも囲碁を楽しんでいる方たちばかりである。実名は伏せてあるが、皆さん認知症などどこ吹く風でお元気な方たちばかりだ。せっかく医療の恩恵を受けて生きながらえたのだから終着点まで人生をエンジョイしようという気力あふれる方たちばかりである。

A氏は私より2歳年下で現在79歳でありかつては中小企業の社長さんであった。20才代に心臓弁膜症であったのか正確な病名は聞いていないが、心臓の開胸手術を経験している。昭和32年前後の頃なので心臓の手術を決断することには相当の覚悟が必要な頃であったと思う。その後結婚され2人の子供さんに恵まれ幸せな生活を送ってこられた。C型肝炎にも罹ったがインターフェロンで治まった。その後今から10年ほど前になるが上咽頭癌を発症し、手術にしようか放射線治療にしようか迷ったらしいが放射線治療を選択。トモセラピーという当時としては最新の放射線治療法を駆使する名医のお蔭で癌は見事に消失し、現在に至るも健康な生活を送っておられる。A氏は多趣味で、ピアノ演奏をやり、毎週英会話教室に通い、日本棋院中部総本部の囲碁教室にも通って棋力を高める努力を重ねておられる。囲碁の棋力は2段で近所の小学生を集めて自宅で囲碁教室を始めたとも聞いている。また、愛知県北設楽郡津具村に別荘を持つ高校の同級生が年に数回囲碁会を開催するのでそれに参加したりもしている。優雅な生活をエンジョイできる環境のようである。友人に沢山の囲碁仲間がいることは認知症予防につながっているに違いない。

B氏も現在79歳、定年退職後悠々自適の生活を送っておられる。現職の頃は大企業の部長まで務められた方である。趣味はA氏以上で、ゴルフ、テニス、囲碁、水彩画、カラオケ、家庭菜園等々と多種多様であり、氏の手帳はおそらくスケジュールで一杯であろう。囲碁は20年以上の経歴を有しておられるのではないかと推測している。ご自宅近くの碁会所で毎週高段者と対局している様である。私も2年ほど前に3子局とハンデつきで対局したことがあるが歯が立たず、棋力は5～6段くらいの実力をお持ちのように思っている。B氏は日頃健康で今まで大病のご経験はなかったようであるが、昨年暮れに前立腺癌を発症されやはり手術にするか放射線治療にするか迷われていた。平成28年1月になってPET検査などを受診され転移も見つからなかったということで医師の勧めにより1月中旬に手術することに決断したとのことであった。初めての大病で2週間ほどの入院生活が体力的にもきびしかったようであった。手術も無事終え、しばらくの間は尿漏れなどの症状があったようであるがそれも治ま

りゴルフ、テニス、囲碁はもとより家庭菜園での夏野菜の収穫も順調との E メールを 8 月頃頂戴したところである。現在ではすっかり健康も取り戻され、時々囲碁を誘われるが相手が強すぎて敬遠気味である。

C 氏は私より囲碁歴は少し長いようであるが平成 28 年 1 月に米寿を迎えられた。若い頃、満州の医科大学在学中に終戦を迎えられ、苦勞して引き上げてこられたと伺っている。帰国後、日本の大学の薬学部をご卒業になった薬剤師さんである。囲碁の棋力は 4 段である。やはり多趣味で、水曜日にはパソコン教室に、木曜日には水彩画の教室に、月曜日と金曜日には別々の囲碁教室において指導を受けておられる。また、毎朝 5 時半頃家を出て近くの公園で行われているラジオ体操に参加されており、冬の寒い日も休まずに出席されているようである。

この方もやはり 72 歳の時胃癌を発症し胃の 4 分の 3 を切除する開腹手術をうけておられるが、現在はお元気で量は多くはないらしいが毎晩晩酌をやっておられるようである。毎週月曜日の囲碁教室に行くときは、私の愛車プリウスに C 氏を乗せて通っている。30 分くらいの道のりではあるが、この時 C 氏と色々なことを話し合う場となっている。日曜日の 12:30 から教育テレビで放映される NHK 杯の囲碁対局についてお互いの感想を話し合うことが多い。

2015 年の我が国の「平均寿命」は女性 87.05 歳、男性 80.79 歳で過去最高を更新したと厚生労働省が発表している。また最近重要視されているのが「健康寿命」であり、介護を受けたり寝たきりになったりせずに自立して生活できる年齢が算出されている。世界保健機関 (WHO) の統計\* (\* 中日新聞 2016.8.21。サンデー版) では日本は女性が 77.2 歳、男性が 72.5 歳であり世界でもトップクラスである。これからは「平均寿命」より「健康寿命」を伸ばすことに関心を持ちたいものである。平成 28 年 9 月 11 日、日曜日の午後、中京 TV の「そこまで言って委員会 NP」(辛坊アナウンサー司会) の番組で司会者が出演者全員に「最近起った想定外はなに？」と質問したところ一出演者である落語家の“桂ざこば師匠”が「囲碁」と答えた。理由は「囲碁を始めたらこんな面白いものはない、2 段を目指して頑張っている」とのことであった。司会者が「桂ざこば師匠の 2 段こそ想定外」と笑わせていた。囲碁を楽しみ「わが身で人体実験」を試すことにより認知症になる人が一人でも少なくなれば幸いである。

(名古屋大学名誉教授)