

もの忘れ医療の第一人者に聞く

「スマホ脳過労」にならないために必要なこと

簡単な漢字が思い出せない……など、なんだかもの忘れをすることが多くなったと感じている三十代〜五十代が増えてきているようです。

もしかすると、その原因はスマホの使い方にあるかもしれません。

「スマホ脳過労」の名付け親、奥村歩さんにスマホの危険性について聞いた。

日本認知症学会専門医

奥村 歩

●おくむら・あゆみ 医学博士。おくむらメモリークリニック院長。岐阜大学医学部卒業、同大学大学院博士課程修了。2008年に「おくむらクリニック」を開院、設置した「もの忘れ外来」ではこれまでに10万人以上の脳を診断した。著書に『その「もの忘れ」はスマホ認知症だった』（青春出版社）など。

もの忘れ外来に起きた変化

——奥村先生のもの忘れ外来に「スマホ脳過労」の疑いがある若い世代の患者さんが増えてきているそうですね。もの忘れ外来というと高齢者が通院するイメージで、正直なところ若い人が通院するイメージがわきません。そうですね。若い人がもの忘れ外

来に通院するというのは、なかなかイメージできないと思います。それが、ここ十年ほどで大きく変化してしまっているんです。

私は二十年ほど前からもの忘れ外来にかかわっているのですが、当初はもの忘れ外来に来る患者さんといえば、アルツハイマー型認知症の患者さんがほとんどでした。

患者さん本人には認知症の自覚が

さんが急激に増え始めました。ここ

三年ほどのデータからすると、私のところに来られる患者さんのおよそ半数が三十〜六十五歳の患者さんで、そのほとんどはスマホが原因でものを忘れが起きる「スマホ脳過労」といえる状態です。現在では、低年齢化が進んでいて、二十代の患者さんも増え始めていますから、すでに若い世代の患者さんのほうが多くなってきました。

その要因のひとつとして、もの忘れ外来を専門にする病院が少ないことや、私がテレビや本などいろいろなメディアでスマホ脳についてお話ししたりする機会があるため、「スマホ脳過労」の若い患者さんが集まりやすいこともあるかもしれません。ですが、もの忘れ外来に通院する患者さんの半数近くが若い世代というのは、たいへんな状態だと思ってい

ます。

——若い患者さんたちが増えた原因がスマホにあるのではないかと考えたのは、どのようなきっかけがあったのですか？

いまから十年ほど前になりますが、ちらほらと若い患者さんが増え始めたんです。最初は、「仕事が忙しい人が増えたのではないか？」とか、「情報化が進んで、同時並行で複数の作業をするマルチタスクが増えたから」「ストレス社会だから」といったようなことが原因なのではないかと思っていました。

しかし、「若い患者さんが急に増えて、どうも様子がおかしい」と思っていたあるとき、ふと待合室で待っている患者さんたちの様子が目に入ったんです。その光景にはとても驚きました。若い患者さんたちが、待合室ですっとスマホをいじってい

るんです。

もの忘れが酷くて通院しているのですから、脳の具合が悪くなっているわけです。本来であれば脳を休めないといけない。でも、若い患者さんたちは一様にスマホをいじっている。そこに大きな原因があるのではないかと考えたわけです。

——「スマホ脳過労」の患者さんたちは、どのような症状が出るのでしょうか？

若い方のもの忘れというと、皆さんはどのようなことをイメージするでしょうか？ おそらく、久しぶりに会った人の名前が出てこないだとか、頼まれていた仕事をすっかり忘れてしまった、というようなことでしょう。このようなことは、誰もが経験したことがあることだと思います。

しかし、もの忘れ外来に来られる