

健忘例が日常生活において用いている 記憶代償方略について

松葉正子¹⁾ 南雲祐美¹⁾ 加藤元一郎²⁾
吉村茂和¹⁾ 斎藤文恵²⁾ 鹿島晴雄³⁾

はじめに

日常生活では、健常者のみならず、健忘例も記憶を補う何らかの方法を自発的に（ないしは教示や訓練により）使用していると考えられる。Wilson (1992) は、リハビリ訓練後の健忘患者の追跡調査から、彼らが訓練を受けていた時よりも頻繁に記憶の代償方略を使用していたことを報告している。記憶障害の効率的なリハビリテーションを行うひとつの方法は、健忘例が自ら使用している記憶代償方略を強化することであると思われる。そこで、健忘例においてどういった記憶代償方略が日常的に使用されているかを知る必要がある。この代償方略のリハビリ訓練プログラムへの活用を目的として、本報告では、健忘例が使用している記憶代償方略の内容を調査し、これを健常者が使用している記憶代償方略と比較し、その違いについて検討した。

1. 対象と方法

表1に対象を示す。健常群は30名（男性15名 女性15名）で平均年齢約52歳、年齢の範囲は46-63歳である。健忘例は20名（男性16名 女性4名）で、平均年齢は約47歳で年齢範囲は24-74歳である。健忘例の病因は脳血管障害8名（前交通動脈瘤破裂5例を含む）、頭部外傷6名、ヘルペス脳炎後遺症3名、脳腫瘍術後1名、サリン中毒後1名、コルサコフ症候群1名である。健忘例中16例が記憶訓練を経験していた。調査時に記憶訓練中であった例は5例であり、その他の例では記憶訓練後に調査が行われた。

各例に記憶代償方略質問紙を施行した。この質問紙は日常の記憶を補う方法として使用している記憶の代償方略について調べるものである（附表1参照）。質問項目は、Wilson (1992), Harris (1980) を参考にして、これを修正し作成した。項目の内容は、外的代償方略に関する調査としては、情報の外的貯蔵庫〈メモの使用など〉、手がかりを与える補助具〈キッチンタイマーなど〉、具体的手がかり〈アラーム付き腕時計、目覚まし時計〉、タイミングよい手がかり〈アラーム〉などが用いられているかどうか問われる。内的代償方略（意識的に学習して用いる人工的な記憶術）については、物語法、顔から名前を連想する方法、頭文字による記憶術などが使用されているかが質問された。これらに、反復練習や環境調整などからなる項目を加えて計35項目が質問された。各項目は、使用頻度に従って、(0)1回もない、(1)半年に3回未満、(2)1ヵ月に3回未満、(3)半月に3回未満、(4)半月に3回から5回、(5)半月に6回から10回、(6)半月に11回以上、の7段階で評価された。

調査の手続きとしては、面接・質問紙法を用いた。健忘例に対しては、家族からの情報を含めて、質問紙に基づいて聞き取りの面接法を用いた。健常者は自記式で行った。

2. 結果

a. 健忘例と健常者との比較

健忘例と健常者における、各項目の使用頻度の平均値の比較を図1に示す。健忘例20名と健

1) 東京都リハビリテーション病院 2) 東京歯科大学市川総合病院精神神経科 3) 慶應義塾大学医学部精神神経科

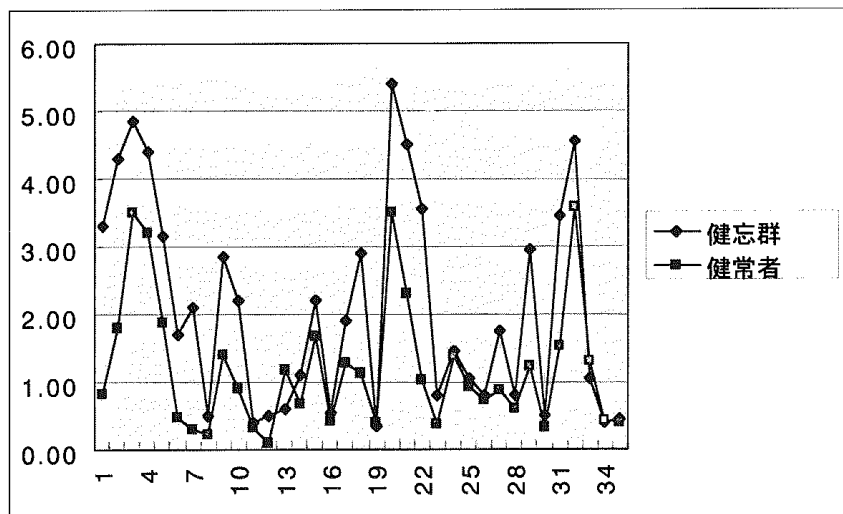


図1 健常群と健忘群の平均使用頻度数の比較
(縦軸は使用頻度の平均値, 横軸は項目ナンバーを示す)

常者30名における記憶代償方略質問紙の各項目の頻度を, Mann-WhitneyのU検定で比較した結果, 健忘例では健常者の使用頻度に比較して有意に以下の9項目を使用していた。すなわち, 健忘例でより多く使用されていた項目は, まず, 項目1: 思い出さなければならない時に思い出すように言うてもらうよう人に頼む ($P < 0.0003$), 項目20: 部屋の決まった同じ場所に物を置く ($P < 0.01$), 項目22: 覚えておくことを人に頼む, 代わりに他の人に記憶してもらうこと ($P < 0.001$)であり, これらは環境調整法に含まれる。次に, 項目2: 覚えておく事柄を頭の中で繰り返し思い出す ($P < 0.0001$), 項目18: 覚える時に余分に努力するしないしはリハーサルする ($P < 0.004$), 項目21: 注意するようにいつも特別な場所をチェックする ($P < 0.01$), 項目31, 記憶を喚起するために, 経験した出来事や行動を心の中でもう一度たどってみる方法, すなわち紛失した場所や重大な事が起きたのがどの時点であったのかといった事柄を想起する ($p < 0.002$)であり, これらは内的方略法である。また, 項目3: 忘れないよう手帳などにメモする ($P < 0.01$)と項目7: 日付けを確かめるため日付けのついた時計を身に付ける ($P < 0.03$)であり, これらは外的方略法に含まれる。

以上, 環境調整法, 内的方略法, 外的方略法に

おいて, 健忘例では健常者と比較してより多くの記憶の代償方略が使用されていた。この傾向は, 特に内的方略法の使用で目立った。

b. 健常者の特徴 (図1)

健常者が使用している代償方略で使用頻度の高い項目は, 項目32: 目覚まし時計の使用, 項目3: 約束を忘れないように手帳などにメモする, 項目20: 部屋の決まった同じ場所に物を置く, 項目4: 覚えておかなければいけないことを壁のカレンダーに記入したり覚書きを壁にはっておくなどであった。今回の結果では, 健常者の記憶の代償方略は, タイマー, メモ, カレンダーといった外的代償方略がほとんどで内的代償方略はあまり使用されていないことがわかる。また使用されているものの頻度は, 最も高くても1週間に1回程度であり, 代償方略の使用頻度は低いと考えられた。

c. 健忘例における代償方略の使用頻度の特徴 (図1)

健忘例が使用している代償方略で使用頻度の高い項目は項目20: 部屋の決まった同じ場所に物を置く, 項目3: 約束を忘れないように手帳などにメモする。項目21: 注意するようにいつも特別な場所をチェックする。項目32: 目覚まし時

表1 対象

| 対象 | 人数(名) | 内訳 | 平均年齢+標準偏差 | 範囲 |
|-----|-------|---------------|-----------|-------|
| 健常群 | 30 | 男性 15名 女性 15名 | 52.0± 5.2 | 46—63 |
| 健忘群 | 20 | 男性 16名 女性 4名 | 46.7±15.6 | 24—74 |

病因

脳血管障害 8名 (前交通動脈瘤破裂 5名)

頭部外傷 6名

ヘルペス脳炎 3名

脳腫瘍術後 1名

サリン中毒後遺症 1名

コルサコフ症候群 1名

計, 起床のために使用, 項目2: 覚えておく事柄を頭の中で繰り返し思い出す。項目4: 覚えておかなければいけないことを壁のカレンダーに記入したり, 覚え書きを壁に貼っておくであった。健忘例では健常者が使用している代償方略とほぼ同様の外的代償方略が使用されていた。しかし, 健忘例では, 外的および内的代償方略がともに使用されていた。その頻度も最も高い場合でほとんど毎日であり, 方略の使用頻度は高率であった。これらは, 健常者では, 方略の頻度が低いこと, および内的代償方略があまり使用されていないことと対照的である。

3. 考 察

健常者の記憶代償方略の使用頻度は低く, その内容は外的代償方略が主であり, いわゆる記憶術のような内的代償方略はほとんど使用されていない。この結果は大学生と主婦の健常例で調査したHarris(1980)の報告と同様であった。意図的な記憶代償方略の使用頻度が少ないのは日常生活に記憶の問題がないことの現れとも考えられた。

一方, 健忘例では, 健常者と比べて有意に高い頻度で代償方略が使用されていた。その内容をみると, 健常者が使用しているのはほとんどが外的方略であるのに対して, 健忘例では外的代償方略, 内的代償方略共に使用されていた。特に, 健忘例における, 記憶障害代償のための内的方略使用は特徴的であった。健忘例で使用されている外

的代償方略は, 健常者が使用しているものとほとんど同じ内容であるが, その使用が高頻度であった。これは日常生活において, 自ら記憶障害を代償しようとしていることの現れと考えられるが, 一方, 過去の記憶訓練の効果であるとも考えられる。Wilsonによれば, 健忘例は, 訓練時よりも訓練後の方が頻繁に方略を使用していると報告されている。

今回の結果を記憶の代償訓練という見地から見れば, 健忘例で多く用いられていた方略こそが訓練の方法として用いられるべきものであり, これらの代償方略を訓練する方がより日常生活への汎化が大きいはずである。今回の調査から, 健忘例に対するより有効な代償訓練法としては, 内的代償方略では覚えておく事柄を頭の中で繰り返し思い出す, 注意するようにいつも同じ場所をチェックすることの学習訓練, 外的代償方略としては, 手帳などのメモの使用, 覚えておかなければならないことのカレンダーに記入することの定着訓練, 環境調整としては, いつも同じ場所に物を置くといったことを指導することが有用であると思われる。なお, 健忘例と健常者との比較では, 思い出さなければならない時に思い出すよう言ってもらい, 覚えておくことを人に頼む, 代わりに人に記憶してもらおうといった行動が有意に健忘例で多かった。このことは, 健忘例では, 自発的な代償方略の使用よりも他者依存的な行動がとられやすい傾向を示している。

今回の検討では, 健忘例の異種性は考慮に入らなかった。健忘例は, その病因はなにか, その責

任病巣がどこか、また、そのような合併脳損傷をもっているかによって異なる。今後、前頭葉損傷と記憶代償方略の使用の関連などと含めて、健忘症例間の比較検討を行いたい。

文 献

- 1) Wilson BA : Recovery and compensatory strategies in head injured memory impaired people several years after insult, *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*, 55 : 177-180, 1992.
- 2) Wilson BA (江藤文夫訳) : 記憶のリハビリテーション, 医歯薬出版, 209-225, 1995.
- 3) Wilson BA (綿森淑子訳) : 記憶障害患者のリハビリテーション, 医学書院, 1997
- 4) Baddeley AD (川幡政道訳) : 記憶力, 誠信書房, 1994
- 5) Harris, JE : Memory aids people use two interview studies, *Memory and Cognition*, 8 : 31-38, 1980

【付表 1】

記憶代償方略質問紙・日常生活上の記憶障害を補う方法の調査用紙

記入者 年齢 歳 性別 男・女

この調査は記憶障害のある方にリハビリテーションとして訓練を計画するために行うものです。現在記憶に問題をお持ちのかたが日常生活で使用している記憶を補う方法についてお伺いします。物事を覚えておくためにご自身の記憶を補う方法として、どのような方法を使っていますか、以下の項目の使用頻度を伺います、最もあてはまる頻度の番号を記入してください。

| | |
|----------------|---|
| 1 回もない | 0 |
| 半年に 3 回未満 | 1 |
| 1 月に 3 回未満 | 2 |
| 半月に 3 回未満 | 3 |
| 半月に 3 回から 5 回 | 4 |
| 半月に 6 回から 10 回 | 5 |
| 半月に 11 回以上 | 6 |

1. () 思いださなければならない時に思い出すようにとってもらおうように人に頼む。
2. () 覚えておく事柄を頭の中で繰り返し思い出す。

3. () 約束を忘れないよう手帳などにメモする。
4. () 覚えておかなければならないことを壁のカレンダーに記入したり、覚え書きを壁にはっておく。
5. () 買い物へ行く時などリストを書く。
6. () 時間が来た時、合図としてアラームを使う。
7. () 日付を確かめるため、日付のついた時計を身につける。
8. () 思い出す手がかりになるようにいつもと違う場所、突拍子もない場所に物を置いておく。
9. () 行事などの予定表をつくる。
10. () 覚える時に視覚的イメージとあわせて覚える。
11. () アルファベット順の走査法、ある名称の頭文字を検索するために ABC(あいうえお)の順に文字を一つずつ走査すること。
12. () テープレコーダや速記用口述録音機を使う。
13. () 時間を知らせてくれる腕時計をする。
14. () メモなどを手に書く、体の一部や衣服に書く。
15. () 複写書類などのとじ込みや自分なりの組織法。
16. () PQRST 法を使う。P (preview) 覚えるべき読み物を下検分する, Q (question) 内容に関する重要な鍵となる問いを発する, R (read) その問いに答えるためにその読み物を十分に読み込む, S (state) 答えを述べ内容を要約する, T (test) 情報の保持について頻繁にテストする。
17. () 覚える時にすでに知っていることと結びつけて覚える。
18. () 覚える時に余分に努力する, リハーサルする。
19. () 頭文字記憶術を使う。たとえば、「西向く士 (2・4・6・9・11) 小の月」
20. () 部屋の決まった同じ場所に物を置く。
21. () 注意するようにいつも特別な場所をチェックする。
22. () 覚えておくことを人に頼む。代わりに他の人に記憶してもらうこと。
23. () 韻をふんで覚える。たとえば「浪人 2 年マホメット (622 年)」

24. () 電話をすることを覚えておくように電話帳にピンを刺すなど印をつける。
25. () カードに書かれた日課表を持ち歩く。
26. () 顔を思い出すのを助けるために感じのよさをランクづけして覚える。
27. () 覚える時にひとまとまりにしたり、グループ分けして覚える。
28. () 元いた場所を思い出すように席を離れる時にタバコのふたなどをはがして目印として置いておく。
29. () 場所法。記憶する項目のイメージをよく知っている場所に配置する。思い出す時にはその場所を見るだけでよい。
30. () 物語法。想起する項目を正しい順序で組み合わせた物語を構成する方法。
31. () 記憶を喚起するために、経験した出来事や行動を心の中でもう一度たどってみる方法。紛失した場所や、重大なことが起きたのがどの時点であったのかといった事柄を想起する。
32. () 目覚まし時計，起床のために使用
33. () アラーム付きの料理用タイマー。料理のために使用。
34. () 顔から名前を連想する方法。人の名前を意味ある言葉に転換してその人の顔の特徴と結び付ける。たとえば、あごひげをたくわえた Hills 氏ならば、あごひげがどんどん成長して丘 (Hills) になったというように記憶する。
35. () 数字を文字に置き換える方法。たとえば電話番号を覚えるために。