

以前よりも腹を立てやすくなったら「脳力低下」の危険信号

よく脳の衰えを自覚するきっかけとして「記憶の減退」がいわれませんが、実は症状的には「抑勢力」が最初に落ちます。すぐに腹を立てる、大きな音で怒鳴る、机などをドンドン叩く、などの行動が多くなるのは、「止まれ！」という前頭前野からの命令に従えなくなるためです。ということは、悲しみや怒りの感情をうまく抑えられなかったり、すぐものに当たって壊したりという傾向が強くなったと自覚できるような場合は、前頭前野の働きの低下を疑ってみたほうがいいということになります。

若出現比以前更容易生氣的狀況，或許是「腦力退化」的警示徵兆

雖然我們意識到大腦衰老，通常是因為出現「記憶衰退」的症狀，但以實際症狀來說，最早衰退的其實是我們的「自制力」。動不動就生氣、大聲怒罵、拍打桌子等行為越來越常出現時，就表示大腦無法聽從前額葉皮質的指示「停止現在的行為」。照這麼說來，人會漸漸無法克制自己難過和生氣等情緒，馬上就應對上眼前的事情，且把眼前事情搞砸的傾向會越來越明顯。若有意識到自己的症狀，或許可以試著懷疑自己前額葉皮質的功能是否有降低的可能性。