

スマホの地図アプリは 脳を退化させる?! 方向音痴と脳の関係

居酒屋
しんせつ

都内某所。居酒屋「しんせつ」で、今日もDr.栗田が
指定席のカウンターで飲んでいると、飲み仲間の
“のんちゃん”がしょんぼりした様子でやってきた。

栗田：おや、のんちゃん。なんだか元気が
ないようですね。

のん：今日は取引先と大事な約束があった
ので、早く会社を出たのに道に迷っ
て大遅刻。取引先を怒らせてしまっ
たんですよ。

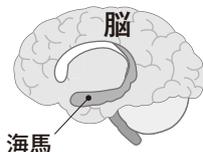
栗田：それは大変でしたね。集合場所の地
図を持っていかなかったのですか。

のん：もちろん、持っていましたけど、地
図を読むのが苦手で……。

栗田：もしかして、のんちゃんは
子供のころ、家の中でばかり遊んで
いませんか？

のん：はい。家でお人形遊びをしたり、絵
を描いてばかりいました。方向音痴
となにか関係があるのですか？

栗田：やはり。方向感覚を養うには、子供
のころ、バスや電車に乗ったりして
周りの景色を見ることが非常に重要
なんです。景色を見ることで、目標
物になるもの、たとえば山、川、大
きな建物などと自分との位置関係を
空間的にイメージする訓練になるん
ですよ。地図が読めないのは、この



空間認識力が弱いからです。

のん：確かに、地図を見ても実際の建物が
イメージできず、どっちに進んでい
いのかわからなくなることがよくあ
ります。

栗田：人間が移動するとき、脳の中の記憶
を司る海馬の近くで「グリッド細胞
(格子細胞)」という、自分の位置を
感知する神経細胞が働いています。

グリッド細胞は格子状に配置されて
いて、移動すると順番に信号を出し
て、自分がいまだどこまで進んだのか
を常に把握しているんです。頭の中
の地図の上に、格子状の網がかかっ
ている感じですよ。

栗田：まるで頭の中に、スマホの地図アプ
リがあるみたいですね！

のん：そうです。グリッド細胞が正常に働
いていれば、方向音痴にはならな
いはずですよ。のんちゃん、地図が
読めないからといって地図アプリに
頼っていませんか。

栗田：ギクツ！

栗田：地図アプリに頼っているのは、細胞は
退化する一方です。方向音痴は治り
ませんよ！

のん：わかりました。景色をよく見て自分
の脳を鍛えます……。

のん：わかった。景色をよく見て自分
の脳を鍛えます……。



Dr. 栗田
今日一杯

Dr. 栗田
利き酒師の資格も持つ、居酒屋「しんせつ」
の常連客
本名：栗田 正 (帝京大学医学部ちば総合医
療センター脳神経内科教授)



銀盤
純米大吟醸 (限定醸造)
(富山県 銀盤酒造)