



加齢によるもの忘れと認知症の違い



人の名前が思い出せない、めがねを捜すことが多くなったなどの“もの忘れ”は、年をとるとともに誰にでも起こってきます。日常生活にそんなに支障がなく、半年や一年くらいの間に目立つ悪化もなければ心配はありません。

一方、認知症のもの忘れでは、最初はかかってきた電話の内容や相手を忘れるくらいから始まりますが、そのうち電話があったこと自体を忘れてしまいます。指摘されても思い出せず、半年や一年くらいでももの忘れが悪化していくようだと心配です。

歳をとるとともに、誰にでももの忘れは起こってきます。人の名前が思い出せない、ど忘れが目立つなどの変化は、体験の一部分のみのもの忘れです。自分でも自覚して、探し物も努力して見つけようとして、日常生活にはそんなに支障がない場合は、加齢によるもの忘れが考えられます。その場合は、半年や一年くらいで周りの人がはっきりと分かるような悪化もありませんし、ヒントを出されたり、指摘されると、大体思い出せます。

一方、認知症で認められるもの忘れでは、かかってきた電話の内容や相手を忘れるだけでなく、電話があったこと自体を忘れるといった、直前の体験をすっかりと忘れてしまいます。ヒントを出されても、指摘されてもあまり思い出せず、半年や一年くらいでももの忘れが悪化していくようだと心配です。しかし、認知症のごく初期にはもの忘れの自覚はありますので、自覚のあるなしだけでは区別はつきません。

でも、以上のような区別は理屈の上でのことで、長いこと一緒に暮らしておられると、かえってもの忘れの変化に気付くことが出来ないようです。もの忘れが心配になったら、かかりつけ医に相談するか、認知症の専門医に診察してもらって、早く安心してください。



正しい治療を受けるために

以前は「認知症に治療はない」と言われていましたが、今は違います。早期に発見できれば治る病気があることや、治らなくてもできるだけ安定した生活を送るために役立つ治療やケアがあることが知られるようになりました。

「どうせ治らないのだから、診断を受けても仕方ない」という声をまだまだ聞くことが多いのですが、診断を受けることは、正しい治療やケアの方法を知るうえで、とても大切なことなのです。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、念のため専門家に相談してみることがよいでしょう。

●もの忘れがひどい

- 1.今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2.同じことを何度も言う・問う・する
- 3.しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4.財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 5.料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6.新しいことが覚えられない
- 7.話のつじつまが合わない
- 8.テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 9.約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10.慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 11.些細なことで怒りっぽくなった
- 12.周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13.自分の失敗を人のせいにする
- 14.「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- 15.ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16.外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17.「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 18.下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19.趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20.ふさぎ込んで何をしてもおっくうがりがりいやがる

《作成／公益社団法人認知症の人と家族の会》

認知症もほかの病気と同様に、*早期診断と早期治療がとても大切です。気になることがあれば、巻末の各相談窓口へご相談ください。

※18、19ページ参照

認知症の予防

- 生活習慣病(糖尿病、高血圧、脳卒中など)は、認知症の発病に関係していると考えられています。
- 糖尿病になると、アルツハイマー型認知症になる確率が、健康な人の2倍以上になることが、近年、明らかになっています。
- 生活習慣を改善することは、認知症の予防にもつながります。

魚を食べる生活を

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は脳の血流を良くしたり、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。



人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



野菜や果物をたっぷり

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。



短い昼寝と運動を

短い昼寝(午後1~3時の間で30分程度)と夕方の運動は睡眠のリズムを整え脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。



趣味をもつ

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。

