

1 認知症ってどんな病気

年齢を重ねると、もの忘れが増えるのは自然なこと。しかし、自分自身や身近な人の行動に「これは年のせい？それとも…」と疑問を感じたことはありませんか。ここでは認知症の特徴や見分け方を紹介します。



認知症は、老いや病気のために脳の細胞が壊れたり働きが悪くなったりし、さまざまな障害が起こり生活に支障が出ている状態がおおよそ6カ月以上続くことをいいます。

「老化によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は違います

【老化によるもの忘れ】

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- 生活に支障はない

例えば：

- ・人やもの名前がとっさに出てこない
- ・朝食のメニューが思い出せない

【認知症によるもの忘れ】

- 体験の全部を忘れる
 - もの忘れの自覚がない
 - 生活に支障が出ている
- 例えば：
- ・知っているはずの人やものを知らない
 - ・朝食を食べたことを忘れる

出典：政府広報オンライン

認知症は予防できるの？

認知症の発症を遅らせ、進行を緩やかにすることはできます。

【認知症の予防に有効とされていること】

- ・適度な運動とバランスの良い食事
- ・趣味を持ったり、地域や家庭内で役割を持ったりして生活すること など

地域包括支援センターでは65歳以上の方を対象に介護予防の相談・介護予防教室等を行っています。

▼問合せ 那須町地域包括支援センター（ゆめプラザ・那須内）
☎ 011338

認知症は早期発見がカギ

軽度認知症は、正常と認知症の中間の状態です。65歳以上の高齢者のうち15〜20%いると言われてます。この時期はとても重要で、認知症が重症化するか正常に戻るかの分かれ道になります。また、認知症のような症状が出ても治る病気や一時的な症状の場合もあります。認知症の早期発見、受診、診断、治療はその後の生活を左右する非常に重要なことです。

もの忘れが増えたなど、ちょっとした気になることがあったら早めに病院に相談してください。

日常の暮らしの中で、認知症の始まり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、かかりつけ医などに相談してみることがよいでしょう。

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす



- | | |
|--|---|
| <p>もの忘れがひどい</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる <input type="checkbox"/> 2. 同じことを何度も言う・問う・する <input type="checkbox"/> 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている <input type="checkbox"/> 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う | <p>人柄が変わる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 11. 些細なことで怒りっぽくなった <input type="checkbox"/> 12. 周りへの気づかひがなくなり頑固になった <input type="checkbox"/> 13. 自分の失敗を人のせいにする <input type="checkbox"/> 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた |
| <p>判断・理解力が衰える</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった <input type="checkbox"/> 6. 新しいことが覚えられない <input type="checkbox"/> 7. 話のつじつまが合わない <input type="checkbox"/> 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった | <p>不安感が強い</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 15. ひとりになると怖がり寂しがったりする <input type="checkbox"/> 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる <input type="checkbox"/> 17. 「頭が変になった」と本人が訴える |
| <p>時間・場所がわからない</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった <input type="checkbox"/> 10. 慣れた道でも迷うことがある | <p>意欲がなくなる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった <input type="checkbox"/> 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった <input type="checkbox"/> 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる |