

1 認知症ってどんなもの

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。

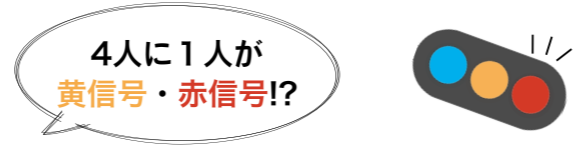
早めに気付こう！ 認知症の初期症状



- 記憶があいまいになる
 - ・同じことを何度も言う・聞く
 - ・ガスや水道を閉め忘れる
- やる気が起こらなくなる
 - ・周囲への関心がなくなる
 - ・身だしなみを気にしない
- 以前できていたことができない
 - ・料理や運転など、慣れている作業ができなくなる
- 性格が変わったようになる
 - ・突然怒りっぽくなる
 - ・覇気がなくなる

あなたのもの忘れ、大丈夫ですか？

—「老化によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は違います—



4人に1人が
黄信号・赤信号!?

● 老化によるもの忘れ

- ・体験の一部を時々忘れる
- ・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
○朝食の献立が思い出せない

● 軽度認知障害

- ・認知症の一手前
- ・困りごとはあるが、独立して生活できる

例えば... ○大きなニュースなどの内容を詳しく思い出せない
○同世代よりもの忘れが多い

● 認知症のもの忘れ

- ・体験したことそのものを忘れる
- ・もの忘れの自覚はない
- ・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
○朝食をとったことを忘れる

誰もがなり得る病気

高齢化が進む日本では、65歳以上の4人に1人が認知症またはその予備軍(軽度認知障害)と言われています。認知症は、今や誰もがなり得る身近な病気です。発症のきっかけは、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すること。単なるもの忘れとは違って、症状は徐々に進行します。また、物事全体がすっばりと記憶から消えてしまい、日常生活に支障が出てきます。

初めは明らかかな症状が出ないこともありますが、徐々に本人や家族が「何かおかしいな」と感じる事例が多いようです。このとき、認知症による異変に一番戸惑っているのは当事者です。「認めたくない」と思ったり、漠然とした焦燥感や不安を感じたりするのは、自然な心の動きです。周囲の人が本人の本当の気持ちを理解するのは、簡単なことではありません。しかし、「私は認知症じゃない！」という主張には大きな悲しみが隠されていることを、知っておくのが大切です。

9月は世界アルツハイマー月間

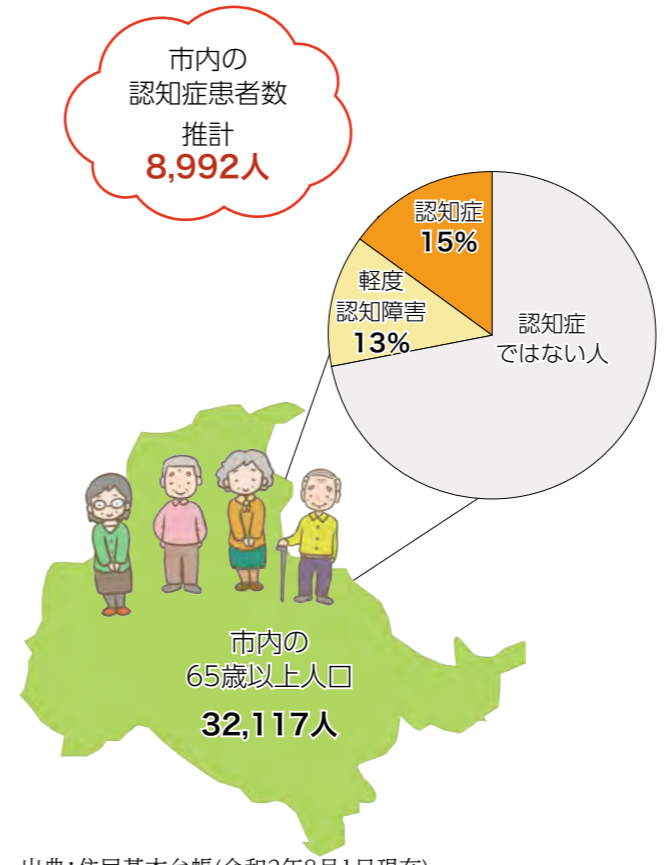


特集 —認知症—

ただいまだ、

心が覚えてっから

「認知症になると、何もできなくなるのでは……」
皆さんは、認知症に対して、こんな印象を持っていませんか。しかし、認知症の症状は人によってそれぞれ違います。認知症と向き合いながら「自分らしい暮らし」を送るためにはどうしたらいいのか、考えてみませんか。



出典:住民基本台帳(令和2年8月1日現在)
厚生労働省「認知症施策の現状について」