

こんなカン違いや思い込みしてませんか……

1

もの忘れは「年のせい」で 病気じゃない



Q 還暦を迎え、この頃、もの忘れがすぐく気になってきました。大事な物を置き忘れたり、親しい人の名前がすぐ思い出せなかつたりします。これは単に年のせいでしょうか？

A 認知症は、確かに年をとればとるほどかかりやすくなる病気ですが、40代や50代で発症する例があるように、単に「年のせい」ではありません。さまざまな原因疾患に基づいて、脳の神経細胞が壊れていく病気といえます。

●●●認知症によるもの忘れの特徴

年をとると、誰でも「うっかり約束をすっぽかしてしまう」「預金通帳をどこにしまったか、すぐに思い出せない」といったことが多くなります。さて、こうした状態と認知症とはどう違うのでしょうか。健康な人の場合、「約束をすっぽかした」「しまい忘れた」という事実は覚えていきます。つまり、自分が忘れてしまったということを思い出すことができます。一方、認知症に伴うもの忘れ（記憶障害）は、「約束したこと自体を忘れる」「通帳をしまい忘れたこと自体を忘れる」

認知症による記憶障害と健康な人のもの忘れ

	認知症	健康
もの忘れの自覚	自覚なし 思い出せない	自覚あり 思い出せる
経験(体験)の喪失	あり	なし
もの忘れの程度	進行する	進行しない
理解・判断などの能力	支障あり	支障なし
生活	支障あり	支障なし

出典●長谷川和夫『認知症を正しく理解するために』マイライフ社、2005

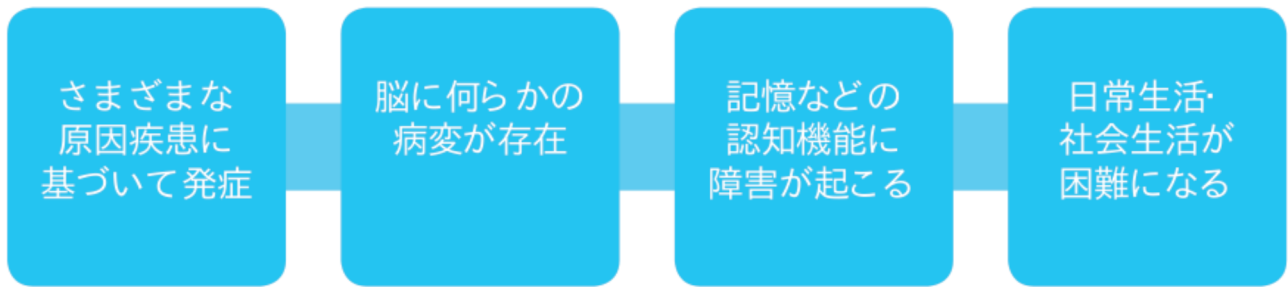
というものです。ですから、認知症の方の場合、「そんな約束した覚えがない」とか「盗まれた！」などということになるのです。これは、認知症のもの忘れが「経験(体験)の喪失」といわれるとおり、自分が忘れてること自体を忘れて思い出せない、自覚することができなくなっているからです。

認知症による記憶障害と健康な人のもの忘れについてわかりやすくまとめた表を上に示したので、参考にしてください。なお、認知症かどうかは、医師による正確な診断が欠かせません。

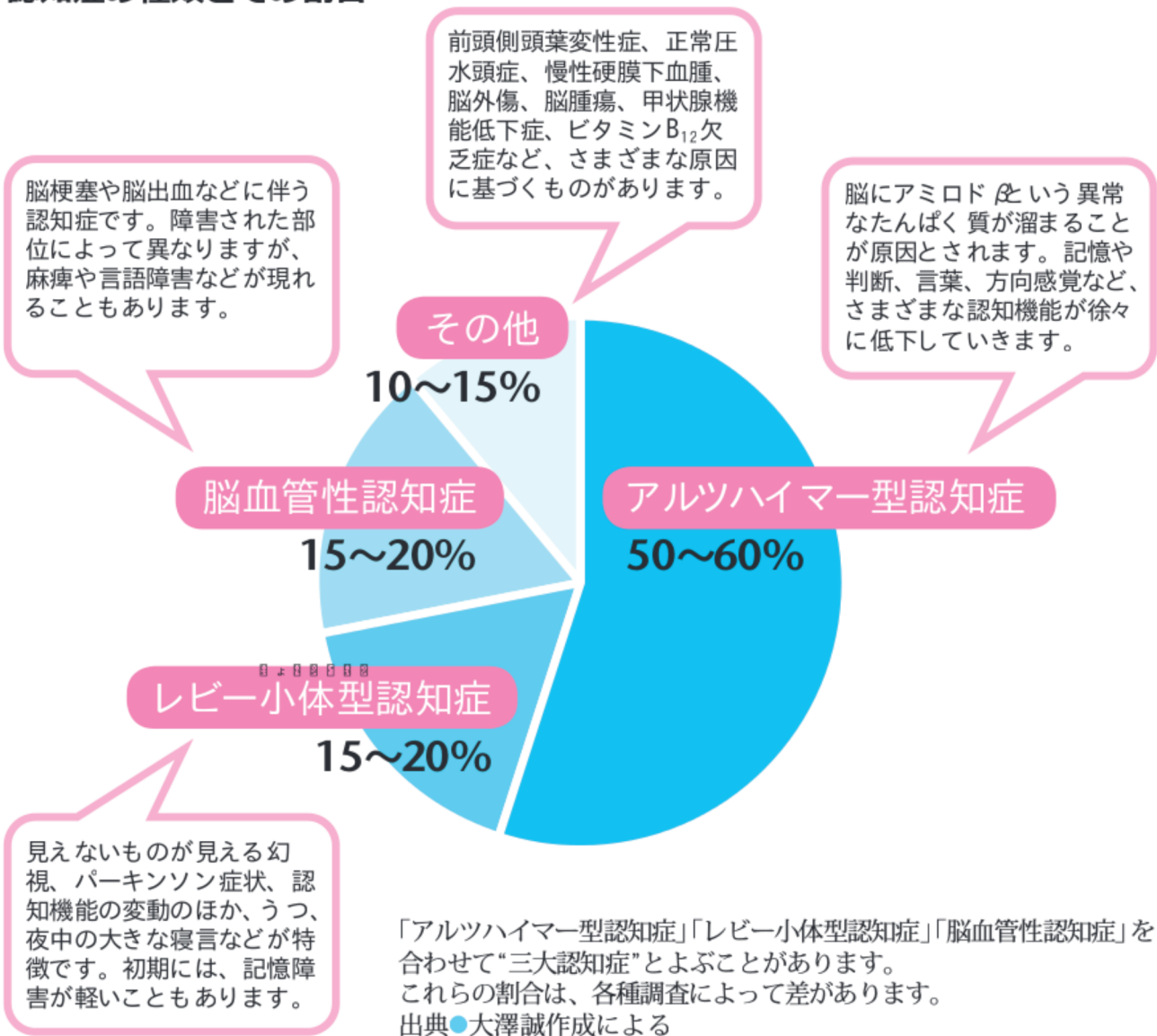
●●●記憶障害だけではない

「認知機能」とは、物事を考えたり、判断したり、理解したり、計算したり、日付や場所などの見当をつけたりする能力のことです。アルツハイマー型に代表される認知症では、記憶だけでなく、こうした認知機能も障害されます。また、注意を集中させたり、分散させたりということも困難になってきます。その意味で、認知症かどうかの判定は、記憶障害だけでなく種々の症状が現れているか、また生活に支障をきたしているかなどが決め手になります。

認知症とは？



認知症の種類とその割合



認知症を早期発見する目安

もの忘れがひどい	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	同じことを何度も言う・問う・する
	しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	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	料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
	新しいことが覚えられない
	話のつじつまが合わない
	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	約束の日時や場所を間違えるようになった
	慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	些細なことで怒りっぽくなった
	周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
	自分の失敗を人のせいにする
	「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	ひとりになると怖がったり、寂しがったりする
	外出時、持ち物を何度も確かめる
	「頭が変になった」と訴える
意欲がなくなる	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

出典●認知症の人と家族の会「家族がつくった認知症早期発見の目安」http://www.alzheimer.or.jp/?page_id=3107