

# いきいき南丹

9



お元気ですか?  
保健師です。

## 「もの忘れ」を年齢のせいにしていませんか?

### 早期発見、早期治療を!

高齢になると誰でも「もの忘れ」が増え、認知症(以前は「痴呆」と呼ばれた病気)でないかと気にする人が多くなります。

「もの忘れ」は記憶障害であり、年をとるとともに多くなりますが、その中には、老化に伴う「年相応のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」があります。

「年相応のもの忘れ」は、程度の差はありますが誰でも起こります。「知人の名前が出てこない」「朝食に食べた物をふと思い出せないことがある」などの『ど忘れ』で、体験したことの一部だけを忘れるのが特徴です。多くは心配のない良性の記憶障害です。

「認知症のもの忘れ」は「朝食を食べたこと自体を忘れる」といった体験そのものを忘れます。

これは、アルツハイマー病、脳血管障害やうつ病などが原因で起こります。

「アルツハイマー病によるもの忘れ」は脳の神経細胞が死滅・変性し、結果的に脳全体が委縮して機能が損なわれる病気ですが、発生する原因は分かっています。「アルツハイマー病によるもの忘れ」は、症状が進むと記憶以外の知的障害も低下し、放っておくとますますもの忘れが進行します。

「脳血管障害によるもの忘れ」は、脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、血管が破れて出血(脳出血)して脳細胞が死滅することで起こります。多くの場合は比較的ゆっくりと症状が進行します。

「うつ病」や「抗パーキンソン

ン病薬、抗うつ病薬、抗不安薬」などの薬剤の影響でも「もの忘れ」が現れます。これらは、うつ病の治療や治療薬を変更することによって治る可能性があります。

「もの忘れ」が増えてきたことを気にしている頃は、あまり心配のない場合が多いですが、「認知症のもの忘れ」は本人が「もの忘れ」を自覚していません。「肝心の内容を覚えていない」「会話したこと自体を忘れる」という様子が見られたら、「認知症のもの忘れ」を疑うことも必要でしょう。

「認知症のもの忘れ」が疑われる場合は、早めに「もの忘れ外来」や「精神科」「神経内科」のある病院で受診しましょう。「もの忘れ」が進んで不安・妄想といった精神症状や、はいかいたといった問題行動が出てきても、抗精神病薬をうまく使うことで病気をコントロールできます。また、周囲の人と積極的に会話するなど、刺激を与えていくことにより症状の進行を遅くすることもできます。

「最近「もの忘れ」が増えてきた…」など、気になることが

あればかかりつけの医師や保健師・専門医師に相談しましょう。

### 「年相応のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」の違い

	年相応のもの忘れ	認知症のもの忘れ
記憶	・人名を思い出せない等、細部のもの忘れである ・30分前のことは思い出せる ・記憶力の低下を自覚している ・つくり話をしない	・体験そのものが記憶から抜け落ちてしまう ・30分前のことや、聞いたばかりの話を忘れる ・記憶力の低下に対する自覚が薄い ・つくり話をすることがある
時間や場所の認識	・日付や曜日、今いる場所を言える	・日付や曜日、今いる場所が言えない
家庭生活	・炊事や掃除等これまでどおりできる	・料理の品目や炊事回数が減り、炊事をしなくなる
社会参加	・老人会やゲートボールに参加できる	・次第に老人会やゲートボールから足が遠のく
言語能力	・問題なし	・末期になると話が通じなくなる
学習能力	・新しいことを覚えることができる	・新しいことを覚えられない