

# 「認知症は予防できる」

昨今、「認知症問題」が一般社会はもちろん、政治的にも国を挙げて何とかしなければならぬという方向に向かいつつあります。私たちは誰でも加齢とともに多少は記憶力が乏しくなったり物忘れをすることが増えてきます。これは必ずしも認知症の前駆症状とは言えませんが、中にはそのまま認知症に進行してしまう人もいます。認知症は進行性の病気で、抗認知症薬などを服用して一時的に症状が緩和したり鎮静化することもありますが、ほとんどの場合、改善したり回復したりすることはありません。ですから予防が大切になります。認知症を予防する方法はたくさんありますが、まずは現状をチェックしてみましょう。



## 認知症か、単なる物忘れか？

次の「認知症の進行テスト」の①～③のうち該当するものには口に✓を入れてください。①～⑦に該当した方は、老化による単なる物忘れか、認知症の前駆症状に当たるとも考えられます。⑧～⑩は初期から中期の症状で、⑪～③は認知症の中期から後期に該当します。



## 認知症状の進行テスト



- ① 眼鏡を置いた場所が分からなくなることが多い
- ② 人と話した内容を忘れることがある
- ③ 家族の名前がすぐに出なくなったり、間違ってしまうことがある
- ④ 人との約束を忘れてしまうことがある
- ⑤ 夜、目が覚めて、その後なかなか眠れない
- ⑥ 人の名前や顔を忘れることがある
- ⑦ テレビを見ても芸人の名前が思い出せないことがある
- ⑧ セックスのことなど忘れてしまった
- ⑨ 料理の食材や作り方を忘れてしまった
- ⑩ 同じことを何度も繰り返し話したり、聞いたりする
- ⑪ 朝起きても、その日の予定が何もない
- ⑫ 最近楽しいと思ったことが何もない
- ⑬ 化粧をするのが面倒になった
- ⑭ 二つ以上の仕事を並行してできない
- ⑮ 無気力、無表情、無感動になる
- ⑯ ぼんやりしていることが多い
- ⑰ 日付や曜日があやふやになる

- ⑱ 食べ物の味がよくわからなくなった（味覚が乏しくなる）
- ⑲ 簡単な計算ができない
- ⑳ 指示されたことができない
- ㉑ 前に買ったものを忘れてダブって買ってしまっていることがある
- ㉒ 新聞や本を読むのが億劫になった
- ㉓ 毎日同じ洋服（または下着）を着ても気にならない
- ㉔ 人と会ったり、外出するのが億劫になった
- ㉕ 時々お漏らし（大・小）をする
- ㉖ 食べたことをすぐに忘れる
- ㉗ 前に何回か会ったことのある人の顔を覚えていない
- ㉘ 意味不明のことを言うようになった
- ㉙ 怒りっぽくなったり、暴力的になることもある
- ㉚ トイレに行っても、手を洗わなくなった
- ㉛ 家庭における家族の顔や名前、人間関係までわからなくなった
- ㉜ 昼となく、夜となく徘徊する
- ㉝ 幻聴・幻覚がある