



当センターでは、地域の皆さまが安心して暮らせるよう、認知症に関する相談や診療を行っています。その一環として、昨年4月からこのおたよりを発行しています。認知症に関する情報や支援についてわかりやすくお伝えしていければと思っています。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

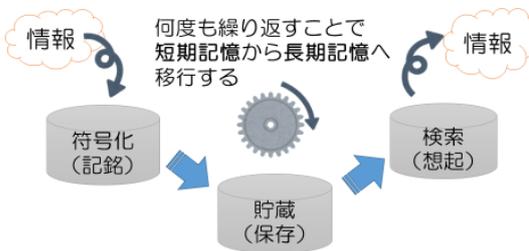


### これって認知症？



前号では“認知症とは？”というタイトルで認知症についてお話ししました。今回は「これって認知症？」ということでよくあるサイン、早期発見のポイント、認知症ともの忘れのちがいなどお伝えしていきたいと思えます。

#### 記憶とは？



まずはもの忘れについて知るために、記憶についてお話しします。そもそも記憶は

①覚える(記銘)

⇒ ②記憶を保ち続ける(保持)

⇒ ③思い出す(想起)

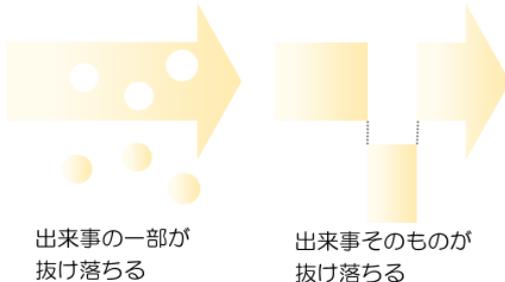
というプロセスから成り立っています。

「テレビに出ている芸能人の名前が思い出せない」「昨日何を食べたか思い出せない」など誰でも経験があるのではないのでしょうか？

うっかり忘れる、忘れたことを自覚しているというのは、加齢によるもの忘れであることが多いです。上記③“思い出す”の過程に支障が出るために起こります。日常生活に支障はなく、認知症のように症状の進行や記憶障害以外の症状も見られません。

#### “もの忘れ”との違い

加齢によるもの忘れ    認知症によるもの忘れ



一方、認知症によるもの忘れは「約束したことを覚えていない」「食事を食べたかどうか忘れてしまう」などといった出来事そのものが抜け落ちてしまいます（「食事の内容を覚えていない」は加齢によるもの忘れです）。これは『記銘力障害』といって、記憶の過程の中でも上記①“覚える”ことが難しくなるために起きる症状です。

体験自体の記憶がないので、対応の方法によっては「私がそんなことするはずがない」「なくなったのは盗まれたからだ」などという発言につながります。これはご本人の性格ではなく、病気による影響で起こるものです。ただしすべての経験が抜け落ちるわけではなく、家事や楽器演奏などこれまで習得した“手続き記憶”は保たれやすいと言われています。また、想起することはできるため、昔のことは思い出せることも多くあります。

ご本人が安心して過ごせるよう、できていることに目を向けながら関わるのが大切です。昔の話をしたり、なじみのある活動を取り入れることもよい関わりにつながります。もの忘れの様子が気になる場合には、ひとりで悩まず、早めに専門の相談窓口へご相談ください。



## こんな変化はありませんか？

- 同じことを何度も聞くようになった
- 物の置き場所をよく忘れる、探し物が増えた
- 日付や時間がわからなくなることがある
- 薬の飲み忘れが増えた、病院受診の頻度が減った
- 以前できていたことがうまくできない（電話や家電の操作、ATMでお金をおろすなど）
- 約束を忘れることが増えた
- 意欲が低下して、色々面倒になってやらなくなった
- 財布や通帳がなくなったと言ったことがある
- 怒りっぽくなった、不安が強くなった
- 道がわからなくなることがある



上記のチェックリストのいくつ当てはまったから認知症、数が少なかったから認知症ではない、というわけではありませんが、一つのめやすとして参考にいただければと思います。1～2年前から明らかに増えているなど気になることがあれば、受診が必要かどうかも含めてご案内できますので、お気軽にご相談ください。

もりやま総合心療病院 認知症疾患医療センター ☎ 052-795-3560  
平日：9：00 ～ 16：00 土曜日：9：00～12：00

### 外来看護師より

当院の『もの忘れ外来』はH14年10月から開設され、現在に至るまで約24年間の長い歴史があります。当初は予約される患者様も多くはありませんでしたが、当院が認知症疾患医療センターの指定を受けたH24年からは認知度も高まり、多くの患者様に足を運んで頂いております。

もの忘れ外来では、鑑別診断に必要な検査を多職種のスタッフが行い、専門医が総合的に判断していきます。鑑別診断後はまたかかりつけ医でフォローして頂くことになります。結果のご説明まで最低3回の通院が必要となりますが、負担のないよう待ち時間にも配慮いたします。

当院へ受診される患者様には、最近もの忘れを自覚されている方、そうでない方、年相応なんじゃないの？と不安を抱えながら来院される方など様々です。認知症は早期発見、早期の適切な治療と支援により、現在の住み慣れた場所で自分らしく暮らしていけるのです。そんな不安と緊張から解放され安心して帰って頂きたい

…ご本人、ご家族様の心情に寄り添い、希望が持てるようサポートいたします。また外来には、認知症病棟を経験したスタッフも在籍し病棟との連携体制も充実しております。入院のご相談や日常の困り事など些細なことでも構いません。ご遠慮なくお声かけ下さい。

もうすぐ春が訪れます。外来待合室から見える当院自慢の桜の木…樹齢？年。4月に入ると満開の桜は圧巻！窓全面が桜色に染まります。この時期限定ではありますが、ご来院の際はこの景色を是非ご堪能下さい。



(これは去年の満開の桜です❀)

もりやま総合心療病院 外来主任 上倉香織

