

誰もが関わる“身近なこと”

さしだ ドクター指田に聞く、楽しく生きる秘訣



50歳を過ぎると、疲れやすくなったり筋肉量が減少したりとさまざまな変化が現れやすくなります。中でも、もの忘れは多くの方が体験しているのではないのでしょうか。ただ、もの忘れは認知症につながる可能性があるため、注意したいものです。

認知症とは、加齢や脳の病気によって記憶力や判断力などの認知機能が衰えた状態を指します。脳梗塞や脳出血などの血管障害によっても発症しますが、最も多いのは「アルツハイマー型認知症」です。これは主に老化によって脳の中にアミロイドベータというタンパク質が蓄積することによって起こるもので、超高齢社会が到来した今、誰もがかかりうる身近な病となりつつあります。現時点では認知症を完全に治すことはできませんが、近年は新しい治療薬が開発され、早期に発見すれば進行を止めたり遅らせたりすることも可能となっています。

なんとなく「おかしいな」と思うことがあったら早期に「もの忘れ予防検診」を受けて、軽度のうちに生活習慣を見直したり、投薬治療を受けたりすることをおすすめします。



医療法人社団 吾勢会
指田医院院長
指田純先生

帝京大学医学部卒。帝京大学医学部附属病院にて主に内科を研修後、帝京大学市原病院にて脳神経外科を専門とし、救命センターなどに勤務。間中病院脳神経外科部長、公立昭和病院脳神経外科医長を経て現職。

「人生100年時代」は、老いとうまく付き合おう

かつては、認知症になると何も分からなくなる、何もできなくなると考えられていました。しかし、今は認知症になったとしても、個人としてできること、やりたいことを続けながら、住み慣れた地域で仲間とともに希望を持って自分らしく暮らすことが十分可能となっています。家や施設に引きこもるのではなく、積極的に外に出て地域の人たちと触れ合うことが、認知症の予防や進行を遅らせるために有効です。

古い認知症観

- ①ひとごと、なりたくない、目をそらす、先送りにする
- ②認知症になると何も分からなくなる、できなくなる
- ③認知症は恥ずかしい、みんなに知られたくない
- ④認知症になると地域で暮らすのは難しい

新しい認知症観

- ①わがごと、お互いさま、向き合う、備える
- ②認知症になっても分かること、できることは豊富にある
- ③認知症でも自分は自分、自然体でオープンに生きる
- ④認知症になっても地域の一員として暮らす、活躍する(施設入所後も)



もの忘れって何？認知症とは違うの？

グレーゾーンのときに検査を受けることが大事

以下のように、もの忘れと認知症には違いがありますが、「もの忘れの延長線上に認知症がある」と理解してください。記憶力や判断力は低下しているものの、日常生活に支障がない状態をMCI(軽度認知障害)と呼びますが、もの忘れとMCIの自己判断が難しい場合はもの忘れ予防検診をおすすめします。グレーゾーンの段階が一番治療に適していて、効果も期待できるので、早めに検診を受けるに越したことはありません。

	もの忘れ	認知症
忘れ方	体験・出来事の一部を忘れる 例：朝ご飯のメニューを忘れる	体験・出来事自体を忘れる 例：朝ご飯を食べたことを忘れる
記憶	ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
自覚	忘れていた自覚がある	忘れていた自覚がない
日常生活への影響	日常生活への支障はあまりない	日常生活に支障がある
症状の進行	比較的ゆっくりと進行する	進行する

楽しいことを考えよう

まだまだ楽しめることはいっぱいある！

認知症と診断されて「私は認知症なんかじゃない！」と否定したくなる気持ちも分かりますが、まずは結果を素直に受け入れ、そこから何をしたいか、何ができるかを考えましょう。まだまだやれることはたくさんあります。落ち込んでいる時間があつたら、楽しみながら認知症の進行を遅らせる方法を考えるべきです。認知症は孤独・孤立が大敵です。パートナーがいらっしゃる方なら共通の趣味を持つのもいいし、一人暮らしの方もできれば一人で楽しむ趣味ではなく、社会や他者とのつながりの中で楽しめるものを見つけてください。

よくある変なこと

- 駐車場のどこに車を止めたのか分からなくなる
- 出かけたときに鍵を閉めたかどうか不安になる
- 今日が何月何日なのか分からない
- 落ち込むことが増えて鬱っぽい状態が続いている
- 待ち合わせの時間や場所を忘れてしまう



「なんかへん？」と感じていることを書いてみよう

「気づき」の
一歩

早期発見は、わたしの未来を変える

もの忘れ
予防検診

検診期間 7月1日(水)～令和9年1月31日(日)

対象 令和9年3月31日時点で70歳以上の方 **無料**

詳細は/
市報6月15日号
7面へ!

もの忘れ予防検診
についてはこちら

