

3 年相応の物忘れと認知症の違い

認知症の初期症状に見られる記憶障害（レビー小体型の初期は目立たないことが多い。）は、加齢による年相応の物忘れとは異なります。年相応の物忘れの場合、忘れたという自覚がありますが、認知症の記憶障害の場合は忘れたことを自覚できないため、日常生活に支障を来すようになります。



年相応の物忘れ	認知症による物忘れ
体験の「一部」を忘れる。	体験の「全部」を忘れる。
「何を食べたか」思い出せない。	「食べたこと自体」を忘れる。
「約束をうっかり」忘れてしまった。	「約束したこと自体」を忘れる。
目の前の「人の名前」が思い出せない。	目の前の人「誰なのか」分からない。
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない。	置き忘れ、紛失が「頻繁」になる。
「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。

認知症のサインを見逃さない！…次のサインがあれば認知症の前兆の可能性があります。早めに察知して相談や診察を受けましょう。

- ① 何度も同じことを尋ねる。
- ② 今まで好きだったことに興味がなくなった。
- ③ 身だしなみに気を遣わなくなった。
- ④ 気分が落ち込み不安感が強くなった。
- ⑤ 料理の味付けが以前と変わった。
- ⑥ 以前と違って家がひどく散らかっている。 など

4 認知症と間違えやすい病気に注意

認知症と似た症状のため、認知症と間違われやすい病気は次のとおりです。それぞれ治療方法や対処方法が異なるため、正しく区別することが大切です。

① うつ病（憂うつ・気分の落ち込みが2週間以上続く。）

高齢になると、生活や病気の不安などでストレスを抱えやすく、うつ病の誘因になることがあります。

症状：意欲や集中力の低下、物忘れなどが多い。

② せん妄（意識障害が原因で起こる。）

病気などで体調不良になると意識が障害され、認知症に似た症状が見られます。

症状：つじつまの合わない行動・記憶障害・幻覚など。認知症と違って、発症時期がはっきりしており、症状も日によって変わりますが、適切な対応で改善します。



5 早期発見・早期受診のメリット

- ① 早期治療で症状の改善が期待できる。
- ② 症状の進行を遅らせることができる。
- ③ 今後のことについて事前に余裕を持って準備できる。



あれ？おかしいと思ったら、まず相談や受診をしましょう。対処が早いほど生活の質をよい状態で保てます。認知症になる手前の状態（MCI：軽度認知障害）で見つければ、認知機能の回復・維持も期待できます。