

## ❓ 思いあたること、ありませんか？

個人差もありますが、日常の暮らしの中で以下のいくつか思いあたることがあれば、最寄りのお医者さんや地域包括支援センターに相談しましょう。

家族がつくった〈認知症・早期発見のめやす〉※「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめられたものです。

### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増えいつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

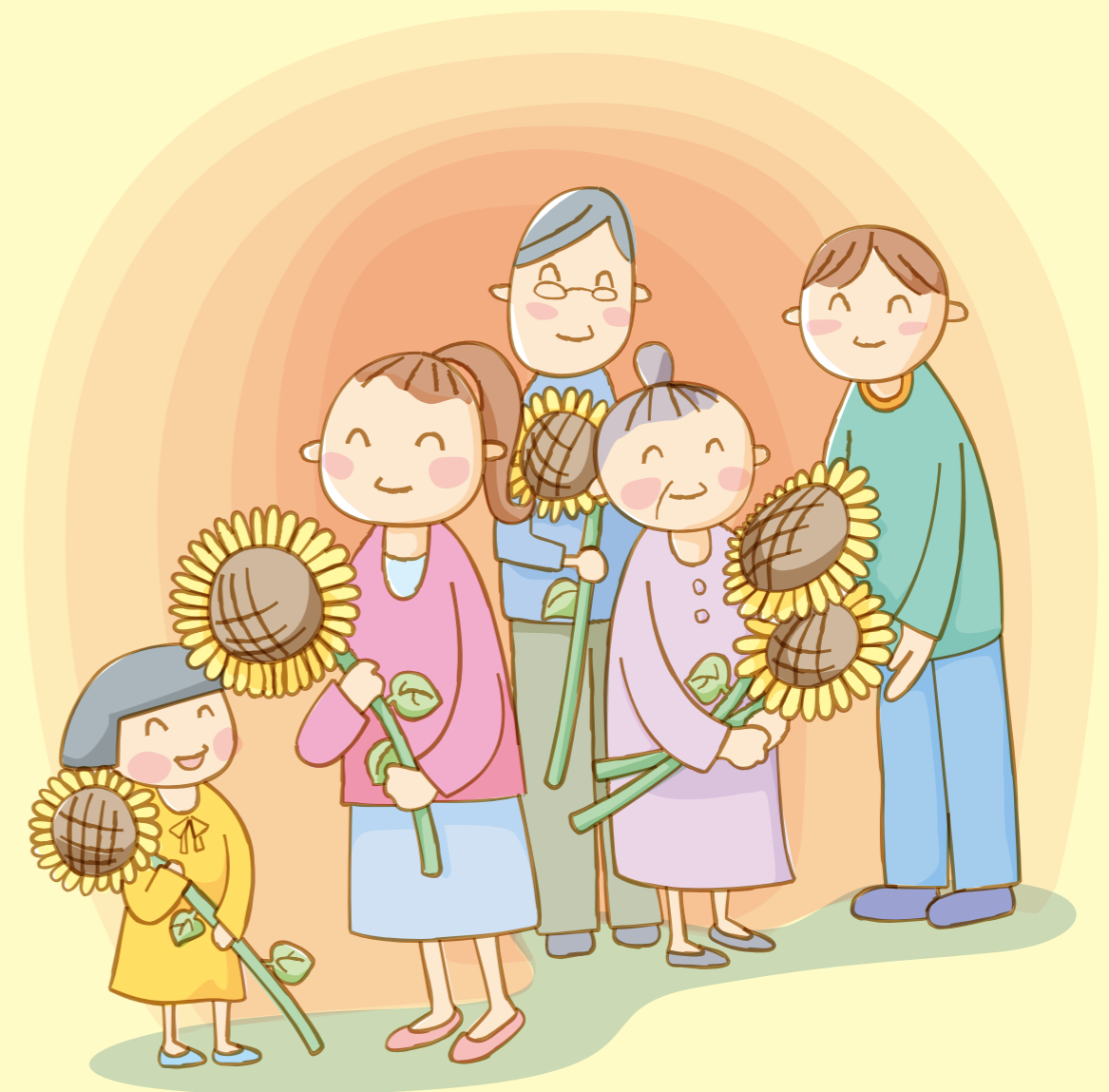
### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる

# 病気によるもの忘れを「認知症」といいます

思い出せないことと、それ自体を忘れていたことでは大きな違いがあります。少しでも疑問や不安を感じたら、まずは最寄りの窓口へ

## ～ 北中城村認知症あんしんマップ ～



## ❗ 重い症状ばかりが認知症とは限りません

みなさんがかかえている疑問にお答えします。

### Q どこまでが単なるもの忘れで、どこからが認知症なの？

**A** たしかに認知症は、老化による単なるもの忘れと区別が付きにくい病気です。本人や家族が「年のせいでしょ」と思うような日常の些細な変化が、認知症のサインかもしれません。見逃さないようにしましょう。

こんなことはありませんか？

- 「たまに」同じことを言うというより、「しょっちゅう」同じことを言ったり聞いたりする。
- 「ときどき」探し物をするというより、「いつも」探し物をしている。
- 人の名前がすぐ出てこないのではなく、ヒントを言っても思い出せないことがある。
- 「食べたメニューを思い出せない」のではなく、「食べたこと自体覚えていない」ことがある。

### Q 治療って、できるんですか？ 相談するメリットはあるの？

**A** 検査してみたら認知症ではなかったというケースもあるので、まずは相談や検査をしてみることが大切です。

現在、認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症には、症状の進行を遅らせる薬があり、早めに服用するほど効果が期待できます。

### Q 何科のお医者さんに、どんなタイミングで相談したらいいんだろう？

**A** 精神科や心療内科でなくても、普段かかっている近所のお医者さんにも相談できます。認知症は、約2年で軽度から中等度へ進行するという報告もあります。「認知症かもしれない。でもまさか」というくらいのうちに、一度、相談することをおすすめします。