



## 物忘れと認知症の違い

認知症は何らかの原因で脳の神経細胞が傷つき死滅するため「記憶障害」などの症状が現れて生活に支障をきたす病気です。

歳を重ねると忘れっぽくなり、「認知症だ」と話される方もいますが、加齢による物忘れと、認知症による記憶障害は異なります。

加齢による物忘れは、体験したことの一部を忘れてしまえますが、時間や場所などは問題なくわかり、日常生活への支障はほとんどないといわれています。反対に認知症による記憶障害は、新しい記憶がすっぽりと抜け落ちてしまい、体験したことそのものを忘れてしま

います。最近の出来事から忘れてしまうので、同じことを何度も周囲の人に何度も聞いてしまうなど、日常生活に支障をきたします。物忘れと記憶障害の違いについて具体例を挙げると、物忘れは朝食に何を食べたか忘れてしまい、記憶障害は朝食を食べたこと自体を忘れてしまうといったような違いがあります。

## 発症の10〜20年前から 脳の変化は始まっている

多くの認知症は突然発症する訳ではなく、長い時間をかけて脳に少しずつ変化が起こり、徐々に進行します。発症する前には「軽度認知障害(MCI)」と呼ばれる段階があります。軽度認知障害とは、認知症の一つ手前の状態で、認知機能は低下しているも日常生活に大きな支障はありません。

軽度認知障害のある人の約半数が数年の間に認知症に移行しますが、残りの半数は軽度認知障害の状態を保ち続けたり、正常な状態に戻ることもあると考えられます。早い段階で適切に対処することで認知症への移行を防げる可能性もあります。

しかし、認知障害が軽度の間は、年のせいだと考え、受診するのが遅れたり、本人が取り繕うこともあるので、気づくのが遅れてしまうことも多く、本人や周囲の人が症状に気づくことは難しいといわれています。

## 新しいケア

### 「ユマニチュード」

認知症のケアとして、優しさを伝える新しい介護の方法であるフランス発祥の「ユマニチュード」が注目されています。ユマニチュードとは、人間らしさを取り戻す」というフランス語の造語です。「見る」「話す」「触れる」「立つ」という4つの柱を使います。

4つの柱はケアをする上で当たり前のように感じますが、毎日のケアを行っていく中で、ケアをする人が「作業」として行うようになることもあります。ケアをする人がケアを受ける相手に「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを相手にわかる形で伝え続けることを重視することで、よい関係を結ぶことができ、ケアを受け入れてもらいやすくなると考えられています。

実際に、ユマニチュードを実践したことで認知症のある人の暴言、暴力、妄想などが減り、ケアする家族の負担感が減ったという研究報告もあります。詳しい情報は日本ユマニチュード学会のホームページに掲載されていますので、気になった方は覗いてみてください。



## 自分や家族が認知症かなと不安に思ったら

認知症の診断と治療は、物忘れ外来、精神科、脳神経内科、脳神経外科などで行われています。かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医に相談して、必要であれば専門の診療科を紹介してもらいましょう。

健康センターの保健師・ケアマネジャーに相談することもできます。自分自身や家族が認知症かなと思ったら、一人で悩まずに相談してください。

健康福祉課 保健グループ