



# 早期発見・早期対応で 認知症の進行を遅らせる



認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今からはじめられる対処法を紹介します。

## 認知症は早めの気づきがポイント

認知症は、一般的にゆっくり進行するため、早めに気づくことができれば、適切な治療で症状を改善したり重症化を予防できる場合があります。また、症状が軽い

ちに、本人や家族が認知症への理解を深め、今後の生活の備えをすることもできます。まずは認知症と加齢による物忘れの違いを知っておきましょう。

認知症と物忘れはどう違う？

	記憶障害	実行機能障害	判断力	見当識障害
認知症	ごはんを食べたのに「食べてない」という	使い慣れた家電の操作ができない	支払いのときに計算できず、小銭があってもお札で支払う	日付や曜日、場所がわからなくなる
物忘れ	何を食べたのか忘れる	使い慣れた家電の操作ができる	ゆっくりなら小銭で支払いできる	日付や曜日、場所を間違えることがある

ひょっとして認知症？

## と気になったらチェックしてみましょう

症状が加齢による物忘れではなさそうなら、チェックリストを試してみてください。家族や身近な人がチェックすることもできます。合計20点以上は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があるため、早めにか

りつけ医か認知症専門医(ものわすれ外来、精神科、老年科など)を受診しましょう。その際、「いつ、どんな症状が出たか」、今までにかかった病気や服用している薬の名前などをメモしていくと役立ちます。

### 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

20点以上は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性あり。医療機関に相談を

チェック項目	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると 言われますか	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないことがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック項目	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
⑥ 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典:東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援担当「知って安心認知症」

チェックしたら、①から⑩の合計を計算

合計点  点