

## 2 . 認知症かなと思ったら早期に受診や治療が大切です。

### ○早期の診断や治療が大切なわけ

家族に気になる症状があったとき「きっと年のせいだ」「まさか自分の家族が認知症になるなんて」「どうせ治らないから」などと考えて、病院に行くことをためらう人は少なくないと思いますが、認知症の場合でも早く診断し、適切な治療や内服を早い段階から行うことで症状が改善したり進行を遅らせることができます。

### ○こんな変化に要注意！

- ・おなじことを何度も言ったり、聞いたりする
- ・よく知っている人の名前が出てこない
- ・置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- ・時間や日付、場所の感覚が目立つようになった
- ・自分で薬の管理ができなくなった
- ・それまでできていた仕事ができなくなった
- ・水道やガス栓の閉め忘れが多くなった
- ・お金の勘定や簡単な計算の間違いが多くなった
- ・ささいなことで怒りっぽくなった。

### ○早期に受診することのメリット

アルツハイマー型など治療をしても完治することが難しい病気の場合でも、お薬がすべてではありませんが、進行を遅らせることができる場合もあります。治療によって「表情が穏やかになった」などの効果が見られることがあるため、早く治療を始めることで、健康に過ごせる時間を長くすることができます。本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、そのあとのトラブルを減らすことも可能です。

### ○家族の皆さんへ

認知症と診断されても「あわてて騒がないこと」が第一です。

医療機関への受診、相談する際には、家族からの情報がとても大切です。

離れて暮らしている家族の方も、本人に会う場合にちょっとしたことで認知症の人の行動などを一歩下がって観察し、症状や出来事のメモをとっておくことをお勧めします。

医療機関では自分の言葉で具体的に伝えた方が専門家に伝えられる情報量が多くなります。

本人や家族の穏やかで心地よい生活を目標に冷静な対応を心がけましょう。

## 認知症が疑われるサイン

### 大友式認知症予測テスト

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されました。下記の症状がないかチェックしてみましょう。(認知症予防財団より)

該当するものに をつけてください

質問事項	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見あたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点

該当する項目の数字を合計してください

0 ~ 8点	正常	物忘れも老化現象の範囲。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら気分の違う時に再チェック
9 ~ 13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔をおいて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
14 ~ 20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、飛島村地域包括支援センター(52-1001)にご相談ください。