

# 正しく知ろう! 認知症

認知症とは、単なる年のせいではなく、脳細胞の障害によって起きる「病気」です。

認知症になると日常生活に支障をきたします。

## 認知症の主な種類

### アルツハイマー型

ゆっくり進行するので、症状に気づきにくいことがあります。軽度～中度の場合は進行を遅らせることができます。

### 脳血管性

脳の血管に障害が起こることが原因。頭痛やめまいの自覚症状があったりします。進行は早いですが、早めにリハビリを受けると回復していく可能性があります。



## 早期発見・早期治療が大切です

認知症は、症状が軽い段階から病院で適切な治療を行わないと、症状がどんどん進行し、日常生活が混乱するかもしれません。

## 認知症かもしれないと思ったら……

かかりつけ医・  
専門医療機関



地域の相談機関

地域包括支援センター、保健所、  
在宅介護支援センター、市町村 など

# 物忘れ判定チェック!

「はい」「いいえ」のどちらかにチェックをしてみましょう。

1	きょう ひつけ ようび い 今日の日付と曜日が言えますか。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
2	じぶん みちがひと なまえ にんじょうい 自分の身近な人の名前を10人以上言えますか。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
3	かもの けいさん てき 買い物でおつりの計算がきちんとできていますか。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
4	じもと ゆうめい なか 「地元では( )が、有名である。」( )の中をうめられますか。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
5	でんわ き ないよう つた 電話で聞いた内容をきちんと伝えられますか。	<input type="radio"/> はい	<input type="radio"/> いいえ
6	おな か 同じものをいくつも買ってしまうことがありますか。	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
7	だいじ さいふ お わす 大事なもの(財布、めがねなど)をよく置き忘れませんか。	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
8	ひと なまえ て 人の名前やものの名前が出てきにくいことがありますか。	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
9	き こんき やる気や根気がなくなってきましたか。	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ
10	おな なんと き い 同じことを何度も聞くようになったと言われますか。	<input type="radio"/> はい	<input checked="" type="radio"/> いいえ

製作：京都府立医科大学 神経内科 中川正法教授、近藤正樹助教

## 採点法

質問項目に答えてください。  
「はい」「いいえ」の回答欄の地が  
色付の項目にチェックした場合  
…1点としてください。

## 判定

### 10点から8点の方

#### …問題はありません

「出会ったことがあるのに、なかなか名前が思い出せない」など加齢による物忘れは誰にでも起こることです。

**認知症予防**のためには、

- ・ 買い物の時に暗算をする。
  - ・ 計算ドリルをする。
  - ・ 日記を書く。
  - ・ 人と話す。
  - ・ 散歩など適度な運動をする 等、
- 活動的な生活を心がけましょう。

### 7点以下の方

#### …要注意です

物忘れは、年を重ねると誰にでも起こりますので、そのこと自体は病気ではなく心配ありません。

しかし、その症状が進んだり、日常生活にも不都合が生じる場合は、認知症の初期症状である可能性も考えられるので、かかりつけ医、専門医療機関、地域の相談機関にご相談ください。

使用イラストはMPC「介護と福祉イラスト集」より



京都府健康福祉部高齢者支援課

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町  
TEL 075-414-4568 FAX 075-414-4572