

# 最近、なんとなく不安だと 感じるあなたへ

- ひとは些細なことで不安になります。不安な気持ちが、1か月以上続いているときには思い切ってご家族や誰かに相談しましょう。
- もし、もの忘れのせいかもしれないと思ったときは、医療機関などの受診も考えましょう。



# ご家族の方へ

- ご本人に不安そうな様子がみえたら、思い当たることがないか、さりげなく尋ねてみませんか。
- 不安な様子が1カ月以上続いているときは主治医などに相談するように勧めてみましょう。
- もの忘れのために不安になることもあります。そんなときには、「もの忘れ外来」の受診も考えてみましょう。





平成22年

卯月

4月



日

月

火

水

木

金

土

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

昭和の日

## 「認知症」ってどんな病気ですか？

認知症は脳や身体の病気によって、脳の働きが一時的ではなく持続的に低下した状態で、うつ病は除かれます。せん妄などで意識に濁りがあるときには診断することはできません。様々な原因で認知症は起きますが、アルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症が3大原因とされています。共通する症状にもの忘れがあります。

認知症は歳をとるに従って罹りやすくなり、日本全体では200-250万人くらいとされています。とても身近な病気といっていでしょう。



以前と比べてチェックリストのような変化が続くときは、すぐに最寄りの地域包括支援センター（地域によって名前が違うことがあります）や適切な医療機関に相談してみましよう。

もしかしたら認知症の初期かもしれません。でも心配はいりません。早く診断できれば、あなた自身やご家族が認知症についてきちんと理解する時間がもて、十分に対応できます。原因によっては治療法があります。

### チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れてたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった