



大阪府医師会発

# けんこう情報



## もの忘れ

もの忘れには2種類あります。気になる症状がある場合は、早めに受診し原因を見極めるようにしましょう。

もの忘れがひどくなる背景には、老化やアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症のほか、うつ病、甲状腺機能低下症などの可能性があります。気になる症状が見られたら、早めに受診して原因を見極めるようにしましょう。

### ●認知症とは？

様々な原因で脳が障害され、記憶力や判断力の低下などの症状が出てくる病気です。認知症には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、脳血管性認知症などがあります。

アルツハイマー型認知症は、脳の萎縮が進行する病気です。原因は不明ですが、新しいことが覚えられず、日時や場所が分からなくなるなど、様々な認知機能が障害されます。

レビー小体型認知症は幻視、パーキンソン症候群、症状の変動などが特徴です。

脳血管性認知症は、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害により脳細胞の一部が死滅した結果、起こるものや、はっきりとした症状がないままに小さな梗塞や出血が多発して認知症が起こります。

### ●認知症によるもの忘れの見分け方

テレビを見ていてタレントの名前が出てこ

ない、買物でうっかり品物を一つ買い忘れるといった、もの忘れは誰でも経験することです。しかし、「その日の昼食を食べたこと」を忘れるなど、少し前に行ったことを忘れてたり、一連の会話の中で同じことを何度も言い、本人にはその自覚がない場合などは、認知症が疑われます。

### ●認知症の予防には？



もの忘れを防ぐためには、日頃から読書や将棋などの脳を活性化させる趣味を持つことをお勧めします。ほかに楽器の演奏や旅行、ダンスなども良いでしょう。また、散歩やジョギング、水泳などの適度な運動を行い、青背の魚、緑黄色野菜をバランスよく食べることで、動脈硬化を引き起こす生活習慣病の予防に役立つと言われています。最近、糖尿病などの生活習慣病は、認知症との関連が指摘されていますので、日頃からの予防、治療が重要です。

もの忘れを防ぐためには、日頃から読書や将棋などの脳を活性化させる趣味を持つことをお勧めします。ほかに楽器の演奏や旅行、ダンスなども良いでしょう。また、散歩やジョギング、水泳などの適度な運動を行い、青背の魚、緑黄色野菜をバランスよく食べることで、動脈硬化を引き起こす生活習慣病の予防に役立つと言われています。最近、糖尿病などの生活習慣病は、認知症との関連が指摘されていますので、日頃からの予防、治療が重要です。



脳血管障害（梗塞・出血）、アルツハイマー型認知症などの病気から、もの忘れが起こっている場合もあります。おかしいと感じたら、早めにかかりつけ医に相談するようにしましょう。