

# ご近所の お医者さん

□  
738  
□

いんべ診療所院長 **忌部周さん** 一大阪市都島区

## 年始に気付く認知症のサイン

お正月に久しぶりに家族と会った時、「以前と様子が違う」と感じた方はいろいろしゃいませんか。実は、その「違和感」こそが認知症の早期発見につながる非常に重要なサインかもしれない。

認知症は  
ある日突然  
発症するの  
ではなく、

## 冬の生活環境に注意を

徐々に進行していく病気です。毎日一緒に過ごしている人には分かりにくい小さな変化でも、久しぶりに会うからこそ、その異変に気付けることがあります。例えば、「同じ話を何度も繰り返す。例えば、「同じ話を何度も繰り返す。



返す「料理の手順が分からなくなる」「買い物や外出を面倒がる」といった行動は、認知症の初期サインの可能性があります。年齢のせいと見過ごさずに早めに対応することで、進行を緩やかにするための対処ができます。年始

は、こうした家族の違和感を見つける絶好のチャンスなのです。

また、冬特有の症状にも注意が必要です。この時期に「怒りっぽくなった」「夜中に歩き回るようになった」といった症状が見られた場合でも、必ずしも認知症とは限りません。冬は寒さによる脱水や感染症、生活リズムの乱れなどがきっかけで「せん妄」と呼ばれる一時的な意識障害が起こりやすくなります。焦って認知症の悪化と考えるの

ではなく、まずは発熱や体調不良がないかを確認することが大切です。認知症の症状は体とも深く関わっているため、普段と違う言動があるからこそ、脳だけでなく全身の見直しが大切です。

認知症の方が冬の時期を健やかに過ごすために、①活動性の低下を防ぐ②感染症と脱水に注意③適切な室温・湿度管理と衣類の工夫④皮膚の乾燥とか

ゆみをケア  
⑤光と日照  
の工夫⑥食  
欲低下によ

る低栄養の注意——といった生活環境の整備が心と行動の安定に直結します。

家族として大切な視点は、「小さな変化を見逃さない」「暮らしやすい環境を整える」です。そして、いつもと違うと感じたら、早めにかかりつけ医へ相談してください。この年始の気付きをきっかけに、本人も家族も安心して過ごせる1年のスタートを切ってください。