

# 今日が何月何日か 分からないのは認知症？

日時や曜日があいまいになるのは認知症でしょうか。

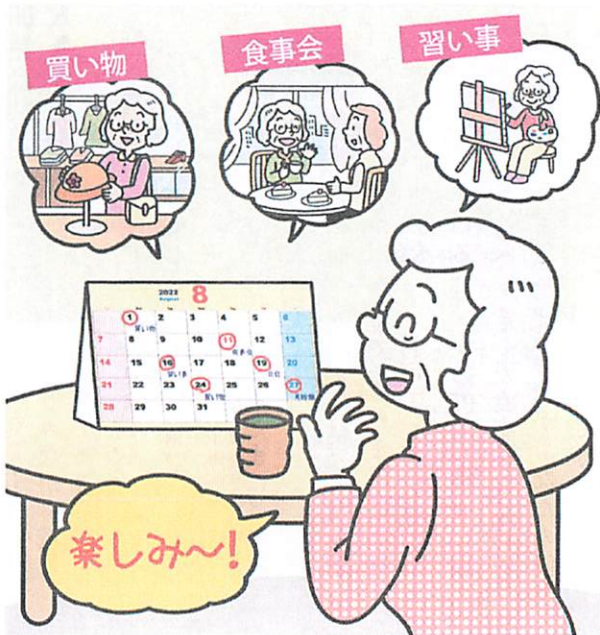
## A 何度も間違っようであれば 認知症が疑われます。

**認知** 知症の検査には、当日の日付や曜日を問う項目があります。これに正しく答えられない人は、初期症状である「時間の見当識障害」が起きている疑いがあります。

認知症でなくても日時をうっかり間違えることはありますが、認知症の人は

時間の経過を正しく認識できず、何度も間違えるようになります。

例えば料理が出てくるまでの時間や、順番待ちをしている時間が長すぎると感じてイライラしたり、電車に乗っていて目的の駅に着く前に降りてしまったります。



うらみかつや  
指導 浦上克哉

鳥取大学医学部  
認知症予防学講座・教授、  
日本認知症予防学会理事長

あるいは時間の感覚が抜け落ち、鍋を火にかけすぎたり、予定していた時間内に用事を片付けられなくなったりします。

さらに悪化すると、最近の出来事からだいたい何日経ったのか、さらには月や季節までも分からなくなっていくます。

## 症

状の進行を予防するには、**日時の感覚を薄れさせないことが大切**です。そのためにはカレンダーに予定を書き込み、今日や明日は何をするのか、約束の日や時間まであとどれくらいかなどを、こまめに確認するようにしましょう。

カレンダーに書く予定は特別な行事である必要はなく、買い物や病院に行

く目、ゴミを出す日などで構いません。

行事に参加したり、人と会ったりする予定を増やすのもよいでしょう。当日を心待ちにしたり、約束を忘れないよう適度な緊張感を保つことが、脳への良い刺激になります。また、服を選んだり持ち物の準備をしたり、交通手段や出発時間を調べたりと、いろいろなことに意識が働きます。

特に定年退職したばかりの人は、これまで持っていた日付や曜日の感覚が薄れないよう、意識して予定をたくさん立てましょう。そうすることで行動意欲がわき、生活に張り合いができて、認知症の予防効果が高まります。

## 認知症予防にはカレンダーを予定でいっぱい！

例えばこんなことを書いておきましょう。

### 生活に密着したこと

- 買い物に行く日
- 病院に行く日
- 会費等を払う日
- その日に収集するごみの種類
- その日にやること、その日まで  
に終わらせること など

### 楽しみなこと

- 遊びに行く日
- 人と会う日
- 習い事や会合の日
- 家族や友人、好きな有名人の誕生日
- 何かの記念日 など

外出の際には感染症対策もしっかりと！

見当識障害は、**時間→場所→人間関係**と進行します。日時があいまいな状態を放置すると、次第に今いる場所や距離が分からなくなり、さらに進行すると人間関係を正しく認識できなくなります。