

今日から
始める

認知症を予防・克服するために 認知症対策

老化による「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」の違い

認知症は早期発見・早期治療、さらには早期の効果的対応がその後の経過に大きな影響をおよぼします。また、適切な生活習慣で予防することもできるのです。今回は、「もの忘れ」に関する老化と認知症の違いについてご紹介しましょう。

● 経験の全体を忘れてしまう 認知症の「もの忘れ」

年齢を重ねるにつれ、誰でも「もの忘れ」をすることが多くなります。固有名詞がすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えることが簡単ではなくなったりすることは、中高年になれば誰でも経験することです。このような「もの忘れ」は、多くの場合、老化が原因となっていますが、認知症によるものもあるため、その違いを知ることが認知症の早期発見と効果的な対策に大切です。

まず、老化による「もの忘れ」は、その細部については一時的に思い出せないことがあったとしても、自分が体験した出来事そのものは記憶しています。一方、認知症の「もの忘れ」の場合は、出来事のすべてが記憶から抜け落ち、自分がそれを体験したこと自体を自覚できなくなることが少なくないのです。たとえば、朝ごはんのおかずを思い出せないということは誰にでもあります。認知症では、自分が朝ごはんを食べた事実を忘れてしまうのです。このように、何かを思い出せないのではなく、経験の全体を忘れてしまうのが、認知症の「もの忘れ」の特徴なのです。

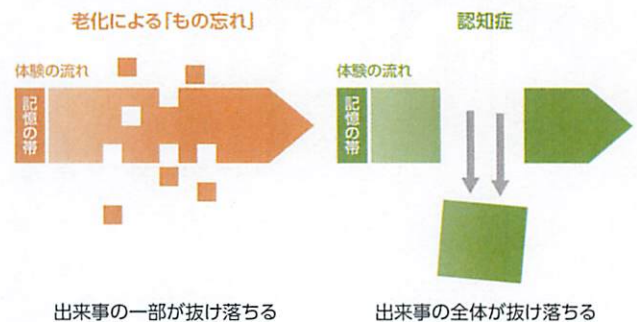
この症状は、記憶を蓄積する働きを持つ、脳の側頭葉にある「海馬」に障害が起きることで、記憶を保持できなくなることに起因すると考えられています。「海馬」をデータベースにたとえて考えてみましょう。老化による「もの忘れ」は、このデータベースで必要な情報を検索するのに手間取っている状態です。何かしらのヒントがあったり、少し時間が経ったりすれば、必要な情報を見つけることができるでしょう。一方、認知症の場合は、データベースのある部分が壊れてしまっていて、その情報が失われているような状態なのです。

認知症の場合、例外はあるものの、経験した出来事だけでなく、「今がいつか（時間）」「ここがどこか（場所）」「相手が誰か（人）」などがわからなくなる「見当識障害」を

起こすことが多く、日常生活に支障を来したり、人に迷惑をかけてしまったりするようになります。

このように、「日常生活に支障を来す」「周囲の人に迷惑をかける」ものであるかどうか、その「もの忘れ」が認知症によるものかどうかの判断材料となるでしょう。「歳をとれば、もの忘れなんて当たり前」と考えて受診が遅れてしまい、早めの対応ができずに進行してしまうこともあります。早期発見・早期治療、そして早期の効果的対応に取り組むためにも、今紹介した、老化による「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」の違いを、しっかりと覚えておきましょう。

老化による「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」の違い



老化による「もの忘れ」では、朝食のメニューなど体験したことの一部が抜け落ちるのに対して、認知症では朝食をとったこと自体を忘れるなど、出来事の全体が抜け落ちてしまうのが特徴。



浦上 克哉 Urakami Katsuya

鳥取大学医学部教授、一般社団法人日本認知症予防学会理事長、日本認知症予防学会専門医、公益社団法人日本老年精神医学会理事。認知症診断・予防の第一人者として、外来での診察と治療、予防、ケアなどを総合的に行っている。また、講演会やメディアを通じて、認知症の予防と早期発見、克服などに関する実践的な啓蒙活動に取り組む。