

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

## 医療機関を受診する際のポイント

認知症の早期発見と適切な対策に取り組むためにも、心当たりがある場合は、専門の医療機関を受診するようにしましょう。その際、メモを持参するなどして、医師にできるだけ正確に症状を伝えることが、正しい診断と適切な処置につながります。

### ●受診前に症状に関するメモの作成を

前回もお伝えしたとおり、認知症を予防するためには、「認知症予備軍」に相当する「軽度認知障害（MCI）」の段階で異常を発見し、適切な対策に努めることが重要です。そのためにも、もの忘れが多いといったMCIの自覚症状があるときには、躊躇せずに専門の医療機関を受診することが大切です。

受診するのは、認知症の専門医がいる「メモリークリニック」や「もの忘れ外来」などがいいでしょう。一般の病院では、精神科や脳神経内科があれば、それらが認知症に対応していることが少なくありませんが、例外もあるので事前の確認が必要です。地域に専門医がない場合は、かかりつけ医に気軽に相談することをおすすめします。また、全国の市町村に設置されている「地域包括支援センター」の認知症相談窓口を活用するのもいいでしょう。

受診の際は、可能なら患者の状況をよく知っているパートナーや家族に付き添ってもらうことが重要です。受診の際、患者の発言が正しいかどうかを含め、第三者の客観的な意見が適切な診断のための一助となるのです。医療機関では、問診に加えて認知機能検査、CTやMRIなどの画像検査、髄液の検査など、さまざまな検査を行なって総合的に診断をします。また、内臓の疾患により、認知症に似た症状が出ることもあるため、血液検査や尿検査も行なうことがあります。

さて、受診の際には、付き添いの人が作成した、患者の方の症状に関するメモを持参し、医師にできるだけ正確で詳細な情報を提供することが大切です。具体的には、もの忘れなどの症状がいつから、どのように起こったのか。そして、現在はどのような状態なのかなどについて記載しましょう。また、前述した内臓疾患のほか、甲状腺機能低下症など、アルツハイマー型認知症に似た症状を呈する病気もあるため、既往症についても詳細に書き留めておくと

いでしょう。認知症に限らず、医師の前で自分の症状を正確に伝えるのは、簡単なことではありません。このようなメモが、医師の正しい診断と適切な処置のために、大いに役立つのです。

ところで最近、私が外来診療をしている病院でも、夫婦で受診されるケースが増えてきています。患者の方に受診をすすめる場合は、「もの忘れが多いから病院に行きなさい」といった、本人のプライドを傷付けるような言い方はせず、「私も、もの忘れが多くて心配だから一緒に受診しましょう」「予防のために受診しましょう」など、優しくポジティブな言葉をかけてあげることが効果的です。もの忘れなどの症状をやり過ごすことなく、早めの受診を心がけるようにしましょう。

<症状に関するメモ>

●症状の経緯（もの忘れ）  
いつから：〇年ごろ  
気付いた人：本人  
進行具合：進んでいる

●現在の状況

・仕事	： <input checked="" type="checkbox"/> できる	<input type="checkbox"/> できない
・交通機関での移動	： <input checked="" type="checkbox"/> できる	<input type="checkbox"/> できない
・お金の管理	： <input type="checkbox"/> できる	<input checked="" type="checkbox"/> できない
・買い物	： <input type="checkbox"/> できる	<input checked="" type="checkbox"/> できない
・トイレ	： <input checked="" type="checkbox"/> できる	<input type="checkbox"/> できない

●病歴など  
既往症 \_\_\_\_\_  
治療中の病気 \_\_\_\_\_  
服用中の薬 \_\_\_\_\_

症状に関するメモの一例。医師に相談したいことなども含め、経過や現在の症状について具体的に記載することが大切。



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代表理事、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発活動に取り組む。