

# 認知症かもしれないと不安を抱えている人へ

以下のリストでは認知症の症状やその特徴を記載しています。認知症の始まりではないかという言動を、実際に介護してきた家族の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中で認知症に気づくめやすくなります。いくつか該当する項目がある場合は、かかりつけ医や地域包括支援センター（P17）などに相談しましょう。該当する項目がなかった場合も、生活習慣を振り返り、認知症の予防に取り組みましょう。

家族が見つかった

## 「認知症」早期発見のめやす 認知症チェックリスト

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典／公益社団法人認知症の人と家族の会

## 家族や周囲の人にもチェックしてもらいましょう

忙しいときや落ち込んでいるときに症状が出やすくなる場合もあります。いつ頃から見られるようになったか、これまでに比べて頻度が高くなったかなどの変化に注目しましょう。