



認知症は身近な問題です

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障害によっておこる「病気」です。若い頃に発症する場合があります。

加齢によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
たとえば…
- 食事の献立が思い出せない



うっかり!
ヒントがあれば
思い出す

認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
たとえば…
- 食事したこと自体を忘れる



すっかり!
ヒントがあっても
思い出せない

認知症チェックリスト

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった
- 時間や場所の感覚が不確かになった
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- 物の名前が出てこなくなった
- 蛇口の閉め忘れやガスの消し忘れが目立つようになった
- だらしなくなった
- これまでの日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 以前はあった興味や関心がなくなった
- 財布やお金、物などを「盗まれた」と言うようになった



4つ以上該当したら

- かかりつけ医、お近くのもの忘れ外来
- お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください。

認知症予防のために

- バランスの良い食事をこころがけましょう
- 野菜、魚を多く摂りましょう
- 有酸素運動を生活に取り入れましょう
- 積極的に脳や指先を使う習慣をつけましょう
- 睡眠をしっかりとりましょう



認知症に関する相談窓口

認知症の人と家族の会 認知症に関する知識や介護について

- 公益社団法人認知症の人と家族の会奈良県支部 **☎0742-41-1026**
(火・金曜日：10時～15時、土曜日：12時～15時 ※祝日は休み)
- 公益社団法人認知症の人と家族の会本部 **☎0120-294-456**
(月～金曜日：10時～15時 ※土・日・祝日は休み)

若年性認知症 若年性認知症について

- 若年性認知症コールセンター **☎0800-100-2707**
(月～土曜日：10時～15時 ※年末年始・祝日除く)

認知症疾患医療センター 認知症の鑑別診断、医療相談を実施しています。

- 【基幹型】
●奈良県立医科大学附属病院 (橿原市四条町 840) **☎0744-22-3132**
- 【地域型】
●吉田病院 (奈良市西大寺赤田町 1-7-1) **☎0742-45-6599**
●ハートランドしぎさん (三郷町勢野北 4-13-1) **☎0745-31-3345**
●秋津鴻池病院 (御所市池之内 1064) **☎0745-64-2069**

専門家のアドバイス



奈良県立医科大学
精神医学教室
准教授

やすのふみひこ
安野 史彦さん

認知症は誰でも発症する可能性のある病気であり、早期診断・早期治療が重要で、専門医療機関への受診が不可欠です。治療可能な認知症もあります。アルツハイマー病では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると健康な時間を長くすることができます。