「認知症と物忘れの違いについて」

認知症とは

認知症（にんちしょう） とは、記憶力や判断力、言語能力など**脳の認知機能が低下し、日常生活に支障が出る状態**を総称した言葉です。

認知症は一つの病気の名前ではなく、「脳の病気や障害によって起こる様々な症状の集まり（症候群）」です。

認知症と「加齢による物忘れ」の違いとは

年を重ねると誰でも時々物忘れをすることがありますが、これと認知症は**異なるもの**です。

以下にそれぞれの特徴を比較して表にまとめました。

	認知症の症状	加齢による物忘れ
記憶の忘れ方	最近の出来事の**体験そのものを忘れてしまう** （例：食事を食べたこと自体を忘れる）	体験したことの一部を忘れる （例：食べた内容を忘れる）
自覚の有無	忘れている**自覚がない**	忘れていることを**本人が自覚している**
ヒントで思い出せるか	ヒントを与えても思い出せないことが多い	ヒントがあれば思い出せることが多い

日常生活への影響	日常生活に**大きな支障が出る** （例：迷って帰宅できない、金銭管理ができないなど）	日常生活に**大きな支障はない**
置き場所の忘れ	物を**不自然な場所に置くことがある** （例：鍵を冷蔵庫に入れるなど）	物を置き忘れても**思い出して取りに行ける**
日付・時間・場所の混乱	日付・曜日・場所が分からなくなる	日付や曜日を一時的に間違えてもすぐに**修正できる**
言葉・コミュニケーション	適切な言葉が出てこない・同じ話を繰り返すことがある	一時的に言葉が出にくいことがあるが、会話は成立する
判断力・行動	判断力が低下し、支払い・服装選びなど**日常行動に失敗**が出ることがある	一時的なミスはあるが、**普段はしっかり判断できる**

その他の症状例	環境や人に対して**不安・疑い・性格変化**が見られることもある	性格の大きな変化は基本的にない

認知症は「加齢による物忘れ」とは異なり、**脳の認知機能が低下し、今まではとは違う行動をしてしまったり、できたことができなくなったり、日常生活に影響が出る状態**です。また、進行性でもあり、症状は徐々に強まっていきます。

不安に思う症状があれば、医療機関への相談をおすすめします。

早期の発見が適切な治療やリハビリへつながり、進行を遅らせることができる可能性があります。

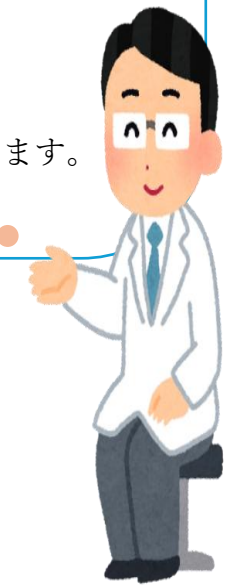
認知症の診断～どんなことをするの？～

・問診：医師が家族やご本人に対して、過去の病気や現在の状態についてのヒアリングを行います。

・身体検査：一般的な健康診断を行い、他の病気の可能性がないかを調べます。

・神経心理学的検査：医師や心理士などからの設問に答える形式で、認知機能の状態を測定します。

・脳画像検査：MRI や CT で脳画像を撮影し、脳の萎縮や異常がないか、脳の状態や働きを確認します。



ご相談は、医療機関へ

（参考：「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違い ―太陽生命 HP コラム、加齢と認知症の物忘れの違い ―厚生労働省ハンドブック、「加齢による物忘れ」と認知症による物忘れの違い ―水戸済生会総合病院 HP）