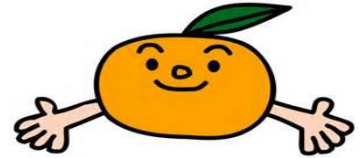


# 認知症と物忘れの違い



山形県立こころの医療センター  
認知症看護認定看護師 渡部 真紀

物や人の名前が出てこなかったりする事はありませんか？「あれあれ、それぞれ」なんて会話ありませんか？私は、たまにそれだけでも会話が通じて終わる事なんて日常茶飯事だったりも・・・。

そんな時、「もしかしたら認知症になってしまったの？」と思う人はいませんか？物忘れには「加齢」によるものと「認知症」が原因となるものがあります。

「加齢」・・・脳の生理的な老化が原因で、ヒントがあれば思い出すことができます。

「認知症」・・・脳の神経細胞の破壊により起こり、物忘れは物事全体を忘れ、ヒントがあっても思い出すことができません。

## 加齢による物忘れ



物忘れを**自覚**している  
体験した事の**一部**を忘れる  
ヒントがあれば**思い出**す  
日常生活に**支障**はない  
判断力は**低下**しない

## 認知症による物忘れ



物忘れの**自覚**がない  
体験したこと**自体**を忘れる  
ヒントがあっても**思い出**せない  
日常生活に**支障**がある  
判断力が**低下**する

記憶力は20代をピークに加齢とともに減退しますが、記憶力以外の能力は様々な経験や体験から学ぶことで20代以降も成長し、知能全体では50歳頃まで伸び続けると言われています。しかし、多くの方は60代頃になると記憶力に加え、判断力や適応力などに衰えがみられるようになり、脳の老化が始まります。記憶力の老化が進行し、物忘れを感じる事が多くなるのもこの時期ですが、この物忘れは加齢に伴う自然なもので、認知症の症状ではありません。

物忘れするようになってきたと悲観的にならずに、前向きに生活して行きましょう。

なにか御心配な事、気になることがありましたら気軽にご相談ください。