

思考や記憶の ことでお悩み ですか？

対処法のご案内





ご自身の思考や行動が以前と変わってしまったことに気付いたり、物忘れや記憶力の低下が悪化していると心配していたりしませんか？

あるいは、家族や友人にそのような変化が見られる方はいませんか？

思考や物忘れ・記憶障害の原因としては、つぎのようなものを含む様々な要因が考えられます：

- ストレス
- 痛み
- 慢性疾患
- 一部のお薬
- アルコール
- 疲労

こうした症状が、早期の認知症の兆候である場合もあります。

記憶力の著しい変化は、どの年齢でも正常なことではありません。

記憶についてお悩みの方は、医師に相談してください。

医師への相談

認知症を患っていることを1つの検査だけで確認できる医療検査はありません。

あなたが経験している悩みについて、かかりつけ医に相談してみましょう。それを受けて、医師は身体・神経の両面から診察や検査を行うでしょう。また、あなたが抱えている症状について、他に原因となり得るものを調べるために、専門医に紹介される可能性もあります。

医師への相談の際には、以下のことを心掛けましょう：

- 心配していることをリストにして、そのリストを持参しましょう
- どのくらいの期間その悩みや問題を抱えているのか、そしてその悩みや問題が悪化しているかどうかを、医師に伝えましょう
- 現在摂取しているお薬やビタミン剤、サプリメントをリストにして、そのリストを持参しましょう



医師への相談時間を 最大限に活用するために

- 長めの予約を取りましょう
- 友人や家族に同伴してもらいましょう
- 質問をして、分からないことがあれば、分からないと医師に伝えましょう
- 診察中、メモやノートを取りましょう
- 専門医による評価も必要かどうか、かかりつけ医と話し合しましょう

“

診断が出てホッとしました。ハッキリしない状態が一番良くないですから。”

—アルツハイマー病の診断を受けたフレッドさん

早く行動するのが 何よりです

あなたが抱えている症状は、認知症によるものではないかもしれませんが、しかし、もし認知症が原因であれば、早期診断が助けになります。

認知症と共に健やかに生活し、自身の生活をしっかりとコントロールするにはどのようにしたら良いのかを理解するための、支援や情報を得ることができます。

“

早期診断を受けられて本当に良かったです。自分ができるとに合わせてライフスタイルを変えていくチャンスを得られましたから。将来のためのしっかりしたプランも立てたんですよ。”

— 血管性認知症の診断を受けたマリアさん

認知症とは？

認知症とは、進行性の機能・能力低下を引き起こす幅広い疾患から来る症状を説明する際に使われる用語です。認知症には、様々な種類があることが判明しています。その中でももっともよく見られるのは、アルツハイマー病です。

認知症は誰にでも起こり得るものですが、65歳以上になるとより多く見られ、85歳以上では特に多くなります。

認知症を正しく診断できるのは、医師または専門医だけです。



思考や記憶のことで悩んでいる方のためのチェックリスト

自身や家族・友人の思考や記憶力の変化について心配している方は、以下のチェックリストに回答を記入してみましょう。

最近の出来事を思い出すのが難しい

ほとんどない たまにある よくある

正しい単語を探したり思い浮かべたりするのが難しい

ほとんどない たまにある よくある

曜日や日付を思い出すのが難しい

ほとんどない たまにある よくある

物がどこに置いてあるのかを忘れてしまう

ほとんどない たまにある よくある

日常の習慣(ルーティン)の変化に対応するのが難しい

ほとんどない たまにある よくある

書き記されたものの内容を理解したり、テレビの内容についていくのが難しい

ほとんどない たまにある よくある

会話についていったり参加したりするのが
難しく、グループでの会話ではそうしたことが特に難しく感じる

ほとんどない たまにある よくある

銀行手続きやお釣りの計算など、お金のやり繰りが難しく感じる

ほとんどない たまにある よくある

地元のショッピングセンター内で行きたい場所に迷わずにたどり着いたりという、日常的な活動が難しい

ほとんどない たまにある よくある

普段は楽しんでいる活動への興味・関心が薄くなってきている

ほとんどない たまにある よくある

問題についてしっかりと考えるのが難しい

ほとんどない たまにある よくある

家族や友人から、物忘れがひどいと指摘された

ほとんどない たまにある よくある

ほとんどの質問に「たまにある」や「よくある」と回答した方は、かかりつけ医に相談してください。



Dementia Australia について

Dementia Australiaは、50万人にものぼるといふオーストラリア国内で認知症と共に暮らす方たち、そしてその方たちの介護に携わる約160万人の介護者の方たちのための、情報や教育・啓発内容とサービスの提供者として、信頼できる機関です。

当機関は、良い方向への変化に向けて権利擁護(アドボカシー)活動を行うとともに、重要な研究を支援しています。私たちは、認知症により影響を受けている方たちを支援し、そうした方たちが可能な限り健やかな生活を送れるようになるための取り組みを行っています。

どのような方たちであれ、あなたが認知症により影響を受けているのなら、私たちはあなたの力になります。

National Dementia Helpline **1800 100 500**



言語面でのサポートが必要な方は、
131 450までお電話ください。

ホームページはこちら：
dementia.org.au

