

# 健康メモ

## 「もの忘れ」と「認知症」

ひとの記憶力は20歳〜40歳をピークにゆつくりと低下していくと言われてます。そのため、歳を重ねると誰でも「もの忘れ」をするようになります。もの忘れには「生理的なもの忘れ」と「病的なもの忘れ」が存在します。



### 【生理的なもの忘れ】

年齢とともに起こるもの忘れの特徴としては、ひとや物の名前が出てこない、漢字が思い出せない、物の置き忘れや、立ち上がった途端に用事を忘れる、食べた食事のメニューを思い出すのに時間がかかるなどがあります。これは、あとで思い出したり、別の機会ではきちんと出来たりします。そのため日常生活では大きな支障を来たすことはなく、本人にも自覚がありません。

### 【病的なもの忘れ】

一方、病的なもの忘れの特徴としては、食べた食事のメニューだけでなく、食事をしたこと自体を忘れる（記憶障害）  
昼や夜の感覚がいまいになる、日時や季節などがわからない、自分が今いる場所がわからない（時間や場所の見当識障害）  
買い物の支払いがたや何を買ったかわからない、料理の手順や方法がわからない（遂行機能障害）

このような状態になると、日常生活に大きな支障が出てきます。また、本人の自覚が乏しく、周りから指摘されてもなかなか認めないこともあります。

### 【認知症とは】

病的なもの忘れが続き、生活に支障が出ている状態を「認知症」と呼びます。様々な原因で脳の細胞が壊れたり、脳全体が萎縮するため、このような症状が現れます。認知症になると、病的なもの忘れのほかに「もの忘れはない」「病院に行く必要はない」「周りが自分を騙している」などと言いが張り、家族を困らせることがあります。支えていきたいと願う家族にとって、本人の否認は大きな困惑の元になるでしょう。このような言動は、やり場のない怒りや不安から、自分の心を守るための自衛反応なのです。家族や周りの理解が大変重要ですよ。

認知症の人は、例えば忘れないためのメモを書いて、メモを書いたこと自体を思い出せずわからなくなります。そのため、さりげなく援助する人が必要です。周りが温かく見守り、適切な援助を行うことで、本人は今までと変わらない生活を送ることもできます。



周りの対応や関わりかたで、症状は大きく変わったり、悪化を防ぐことができます。気になる症状が見られたときには、地域包括支援センターへご相談ください。（電話 32 2000）

（保健師 鈴木悠希江）

## 自衛官等募集

受験種目	応募資格	受付期間	試験期日
一般・技術幹部候補生	20歳以上28歳未満 (H25.4.1現在) 学士等取得状況により異なります。	受付中 ～4月27日(金)	平成24年5月12日(土)及び13日(日) 13日は飛行要員希望者のみ
予備自衛官補(一般)	18歳以上34歳未満 (H24.7.1現在)	受付中 ～4月4日(水)	平成24年4月13日(金)～16日(月)の間のいずれか1日を指定されます。
予備自衛官補(技能)	18歳以上55歳未満 (H24.7.1現在) 保有する国家資格等により異なります。		

問い合わせ先

\* 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL: 01654 - 2 - 3921

住所 名寄市西1条南9丁目45(公園通り)

受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。

