

健康 ぶらざ

早めにチェックを —物忘れ—

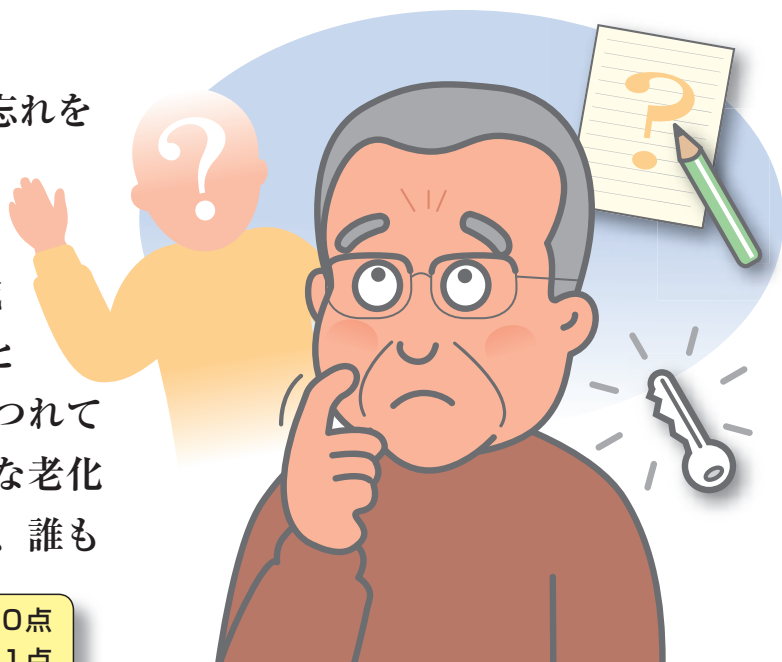
指導：東京都・浴風会病院 院長 大友 英一

企画：
日本医師会

No. 241

年をとると誰でも…

年をとると、誰もが程度の差はあっても、物忘れを自覚するようになり、その傾向は年をとっていくほど、強くなっていきます。これは脳が縮んで、神経細胞（いわば知識を入れる倉庫）が減り、しかも神経細胞間の連絡路も少なくなることによるものです。この「物忘れ」が、年をとるにつれて起こる正常な老化によるものか、あるいは病的な老化（アルツハイマー病のごく初期）によるものかは、誰もが気になるところです。



ほとんどない⇒ 0点
時々ある⇒ 1点
頻繁にある⇒ 2点

大友式ぼけ予測テスト 10問

質問事項	点数
(1) 同じ話を無意識に繰り返す	点
(2) 知っている人の名前が思い出せない	点
(3) 物のしまい場所を忘れる	点
(4) 漢字を忘れる	点
(5) 今しようとしていることを忘れる	点
(6) 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
(7) 理由もないのに気がふさぐ	点
(8) 身だしなみに無関心である	点
(9) 外出をおっくうがる	点
(10) 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

評価
0～8点⇒ 正常
9～13点⇒ 要注意
14～20点⇒ 病的

早めの対策が大事

物忘れが気になりだしたら、いたずらに心配するのではなく、正常な老化なのか、病的なものかをできるだけ早く確かめ、必要な対策を練ることが大切です。

そのような場合のチェック方法のひとつとして作成したのが「大友式ぼけ予測テスト」です。3、4分でチェックすることが可能で、結果は点数で示されます。項目の(1)～(6)は正常な老化で見られ、(7)～(10)は病的なものに見られます。

「予測テスト」の結果に基づいて、専門の医師のもとで各種検査を受けるとよいでしょう。

物忘れが気になるうちは

一般的に言って、物忘れが気になり困っているという程度ならば、心配は少ないと言えます。アルツハイマー病の初期になると、むしろ物忘れすることがあまり気にならなくなったり、まったく気にならない、すなわち自分が病気であることを自覚しないことが多くなります。

物忘れが気になるうちは、健康な老化の範囲内と考えて、老化の進行を防ぐ工夫をしてみましょう。