



もの わす

# 物忘れ

年齢を重ねると「最近物忘れが増えたな」と感じるものがしばしばあります。これは脳の老化が原因であり、誰にでも起こりうる自然な現象です。しかし、認知症が原因の物忘れは、加齢による物忘れとは性質が大きく異なります。

## ——「加齢による物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違い——

記憶力は、20代をピークに加齢と共に減退していきます。60歳頃になると記憶力の低下に加えて判断力や適応力の衰えもみられるようになり、物忘れが次第に多くなってきます。「もしかして認知症？」と不安を感じるかもしれませんが、加齢による物忘れは自然な現象であり、認知症とは根本的に性質に違いがあります。

加齢による物忘れと認知症による物忘れを比較すると、以下のような違いがあります。

| 加齢による物忘れ                                                                                                                                                         | 認知症による物忘れ                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・ 体験したことの一部を忘れる</li><li>・ ヒントを与えられると思い出せる</li><li>・ 時間・場所などの見当がつく</li><li>・ 日常生活に支障はない</li><li>・ 物忘れしていることの自覚がある</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 体験したことの全体を忘れる</li><li>・ 新しい出来事を記憶できない</li><li>・ ヒントを与えられても思い出せない</li><li>・ 時間・場所などの見当がつかない</li><li>・ 日常生活に支障がある</li><li>・ 物忘れしていることの自覚がない</li></ul> |

## ——誰にでも起こりうる「加齢による物忘れ」の症状——

加齢による物忘れには、以下のような例があります。物忘れがたびたび起こるとアルツハイマー等を疑って受診する人がいますが、このような場合は認知症の症状ではありません。



記憶には、①情報を覚える「記銘」、②情報を記憶として留める「保持」、そして③情報を必要に応じて思い出す「想起（再生）」の三段階があります。加齢による物忘れは③の想起（再生）の機能が低下するため、覚えたことを思い出すまでに時間がかかります。

しかし、「眼鏡を置いたこと」や「食事をしたこと」は覚えており、自分が忘れているという事実に対しては自覚があります。このように、体験の一部のみを忘れるのが加齢による物忘れです。

そのため、加齢による物忘れの場合は、「最近物忘れが増えたな」と感じることはあっても日常生活に支障はなく、認知症のように症状が進行したり記憶以外の障害がみられたりすることはありません。

# お元氣ですか？

## 12月



坂出市  
愛育会