医学博士 村木 宏要 先生

高齢化と共に進む物忘れの不安

日々の暮らしの中で突然現われる物忘れのたびに、落ち込んでいませんか？

物忘れの多くは、いわゆる〝ど忘れ〟です。何かを思い出す時は脳内の神経細胞が連携して働きますが、何かの拍子に連携できなくなると一時的に記憶を取り出せなくなる〝ど忘れ〟がおこります。

〝ど忘れ〟は、若いうちはさほど気になりませんが、年を取るにつれて気になるのはその忘れる回数が増えるからでしょう。神経細胞の働きは、加齢とともに鈍ってくるので、記憶をスムーズに取り出すことが少しずつ難しくなっていくのです。

そうは言っても、物忘れは、認知症状の疑いに繋がるトラブルですから心配になるのも無理はありません。ただ、認知症の場合は症状が徐々に悪化していくのが特徴です。

物忘れで日常生活に支障をきたすことが増えてくると、認知症ではないかと、気になるものです。

☆物忘れはなくせるの？

人の記憶は、興味の無いものに関しては自然と忘れます。ただ、「大事な約束を忘れる」「大事な薬を飲み忘れる」など忘れてはいけないことを忘れると、日常生活に影響を与えるので、何らかの対策が必要です。こうした点もあわせて生活を改善し、物忘れを少なくしていけば、物忘れを減らすことは十分に可能です。

☆物忘れを減らす工夫

物忘れを減らすには自分の記憶を過信しないで、思い出すための手がかりを作っておくことが大事です。勘違いや不注意によるうっかりミス予防に役立つ対策を考えましょう。

1．メモをしましょう

①大事な情報は1つにまとめましょう
友人との待ち合わせや大事な集まりの予定などはその場でメモすること。

②予定を管理する手帳やスマホを携帯し、その手帳やスマホのスケジュールアプリにすぐ書き込むこと。また薬の飲み忘れの防止のため服薬チェックノートを常に記入しましょう。

2．毎朝、予定を確認しましょう。

毎朝、必ず手帳やスマホを見てその日の予定を自分で確認し、物忘れを防ぎましょう。

3．寝る前にその日の日記をつけましょう

振り返ることは記憶を再確認することになるので、物忘れの防止に役立ちます。

4．毎日、外に出て人と接しましょう

年齢とともに増える物忘れを少しでも減らすには、脳の老化予防に努めることが大切です。また、脳を活性化させるためには適度な運動をし、周囲の人とコミュニケーションをとることが有効です。

最後に、認知症を想定する症状を上げますのでチェックしてください。

①同じ話を無意識に繰り返す
②知っている名前を思い出せない
③物の仕舞い場所を忘れる
④漢字を忘れる
⑤しようとしていたことを思い出せない
⑥身だしなみに無関心になる
⑦理由もないのに気がふさぐ
⑧外出をおっくうがる
⑨持ち物が見当たらないことを他人のせいにする

念のためこれらはアルツハイマー型認知症を想定したものですが気になる項目があるなら、医療機関に相談してください。

村木クリニック・堺市中区宮園町2-16 ☎ 072-277-6639